DR. SPOCK

ROBERT NEEDLMAN

pentru ESENŢIAL BEBELUŞULUI TĂU

TOT CE TREBUIE SĂ ŞTIŢI DESPRE:

- *somn*
- *alimentaţie*
- *igienă*
- *scutece*
- *plâns*
- *şi multe altele*

DR. SPOCK
ESENȚIAL PENTRU BEBELUȘUL TĂU

DR. SPOCK'S. BABY BASICS
ROBERT NEEDLMAN
Copyright © 2003 by The Dr. Spock Company.
Originally published by Pocket Books, a Division of Simon&Schuster, Inc,

DR. SPOCK. ESENȚIAL PENTRU BEBELUȘUL TĂU
ROBERT NEEDLMAN
Copyright © 2005, 2007, 2008, 2009, Editura **ALL**

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.
Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
NEEDLMAN, ROBERT
Dr. Spock. Esențial pentru bebelușul tău / Robert Needlman; trad. Vlad Andrei Vasilescu. - București. **ALL**, 2005, 2007, 2008
Index
ISBN 978-973-571-853-4

I. Vasilescu, Vlad Andrei (trad.)

613.952

Editura **ALL**: Bd. Constructorilor nr. 20A,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10
Departamentul distribuție: Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi la: comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactor: Bianca Vasilescu
Design copertă: Alexandru Novac

ROBERT NEEDLMAN

DR. SPOCK
ESENȚIAL PENTRU BEBELUȘUL TĂU

Traducere de Vlad-Andrei Vasilescu

DESPRE AUTOR

Dr. Robert Needlman este medic specialist pediatru și specialist în dezvoltarea comportamentală. Ca profesor asociat la Case Western Reserve University School of Medicine, dr. Needlman este co-fondatorul programului de susținere pediatrică, *Reach Out and Read*, și este membru al *Zero-to-Three*, National Center for Clinical Infant Programs. Este autor și coautor a numeroase cărți și articole pe teme de pediatrie; face parte din echipa redacțională a *Parent and Child Magazine.* Dr. Needlman a absolvit Yale University School of Medicine, și-a făcut rezidențiatul și specializarea în dezvoltarea comportamentală pediatrică la Boston University. Este membru al Academiei Americane de Pediatrie și vicepreședinte al Companiei Dr. Spock. Locuiește în localitatea Pepper Pike, Ohio, împreună cu soția și fiica sa.

MULȚUMIRI

O carte ca aceasta este rodul multor ani de experiență și, de aceea, sunt mulți oameni cărora trebuie să le mulțumesc. Mulțumesc doctorului Barry Zackerman, acum profesor și președinte al secției de Pediatrie la Centrul Medical din Boston, pentru că m-a convins să mă specializez în dezvoltarea comportamentală, fiindu-mi un adevărat mentor. De asemenea, aduc mulțumiri dr. Steven Parker; Margot Kaplan-Sanoff, Ed.D.; dr. Deborah Franck; dr. John Kennell; dr. Karen Olness, și multor altor colegi de la Boston University și Case Western Reserve University. Toți m-ați învățat atât de multe!

Această carte nu ar fi existat niciodată fără viziunea, experiența și munca multor persoane de la Compania Dr. Spock, în special lui David Markus care a avut ideea inițială, și Monei Behan, a cărei muncă de editare și înțelegere au adăugat cărții corectitudine și profunzime. Această carte a devenit mai puternică datorită ajutorului dat de dr. Lynn Cates. Aș vrea de asemenea să mulțumesc lui Mary Morgan pentru că zi de zi, ani de-a rândul, ne-a insuflat spiritul soțului ei, doctorul Benjamin Spock.

Mulțumesc mamei mele, Gloria Needleman, care mi-a fost profesor încă din copilărie și care continuă să mă învețe despre copii și părinți; soției mele, dr. Carol Farver, un stâlp de susținere și de constant bun simț, și nu în ultimul rând fiicei mele Grace, a cărei dezvoltare a fost o binecuvântare de neprețuit și, în același timp, o adevărată lecție.

CUPRINS

Introducere ..... **XI**
Capitolul 1. Somnul **1**
Fundamentele somnului 3
Probleme legate de somn la diferite vârste 6
Nou-născuții 6
De la vârsta de două la cinci luni 18
De la vârsta de șase la șapte luni 25
De la vârsta de opt la doăsprezece luni 31
De la vârsta de unu la trei ani 34
Opțiuni pentru somn 48
Accesorii pentru dormit 56
Paturi și așternuturi 56
Paturi duble și paturi suprapuse 66
Alte accesorii pentru dormit 69

Capitolul 2. Alimentația **73**
Bazele nutriționale 75
Alimentația și creșterea la diferite vârste 78
Nou-născutul 79
De la vârsta de patru la douăsprezece luni 80
De la vârsta de unu la trei ani 81
Alăptatul la sân 83
Alimentația cu biberonul 103
Alimentele solide 119
Accesorii pentru hrănire 135
Accesorii pentru alăptatul la sân 135
Accesorii pentru hrănirea cu biberonul 139

Accesorii pentru hrănirea unui copil mai mare ... 141
Alte accesorii pentru hrănire ... 144

Capitolul 3. Alinarea ... 147
Bazele alinării ... 149
Probleme legate de alinarea copilului apărute la diferite vârste ... 156
Nou-născuții și sugarii ... 157
De la vârsta de unu la trei ani ... 170
Situații speciale ... 181
Copiii care sunt greu de liniștit ... 181
Colicile ... 183
Tristețea ... 199

Capitolul 4. Igiena ... 209
Bazele igienei ... 210
Probleme de igienă la diferite vârste ... 211
Nou-născutul ... 211
Sugarii și copiii 1-3 ani ... 219
Scutecele ... 231
Scutece de pânză sau de unică folosință? ... 232
Alte accesorii pentru scutece ... 239
Tehnici de schimbat scutecele ... 241
Erupțiile de scutec ... 247
Deprinderea folosirii toaletei ... 251
Antrenamentul prin reflex ... 253
Șezi! Stai! Pipi! ... 255
O abordare concentrată pe copil ... 257
O abordare didactică ... 261
Câteva lucruri la care să vă gândiți ... 266
Cuvânt de încheiere ... 269
Index ... 276

INTRODUCERE

Sunt un observator al copiilor. Puneți-mă într-un loc aglomerat cum ar fi un restaurant sau un aeroport, și imediat voi găsi bebelușul care tocmai descoperă lumea de după brațele mamei sale sau prichindelul care se cațără pe scaune asemenea unui alpinist care escaladează Everestul. Văd cum copiii și părinții lor lucrează împreună, câteodată ușor, câteodată cu oarecare dificultate. Sunt foarte curios și, de multe ori, găsesc o modalitate de a porni o conversație. Să vorbesc cu părinții despre copiii lor este lucrul la care mă pricep cel mai bine.

Ca medicpediatru, încerc să ascult mai mult decât să vorbesc. Când unii părinți vin la mine cu probleme, ei știu câte ceva despre ceea ce au nevoie. Prima mea treabă este să îi conving că sunt dispus – nerăbdător chiar – să îi ascult. După aceea, lucrăm împreună pentru a lămuri situația. Nu sunt de accord cu a spune părinților ce trebuie să facă. Dacă le oferi o nouă perspectivă asupra unei vechi probleme, de obicei părinții nu au nici o dificultate în a găsi o soluție care să le convină.

Această atitudine se reflectă în această carte, eu încercând să o scriu asemănător modului în care vorbesc cu pacienții: direct, într-un limbaj simplu, obișnuit, dar fără a reduce din conținut. Subiectele abordate în această carte sunt simple, lucrurile de bază – somnul, alimentația, alinarea și igiena, dar în mulții mei ani de practică medicală am fost de multe ori surprins de faptul că nu problemele medicale majore sunt lucrurile care îi îngrijorează pe părinții tinerilor mei pacienți,

ci lucrurile de bază în îngrijirea copilului. O mamă este îngrijorată că nu oferă lapte de sân suficient și adecvat bebelușului ei, un tată cu ochii obosiți se întreabă de ce bebelușul lui în vârstă de 5 săptămâni nu doarme toată noaptea, un cuplu se ceartă asupra disputatei probleme „scutece de pânză versus scutece de unică folosință". Această carte este concepută să se adreseze unor astfel de probleme frecvent întâlnite, dar și foarte importante și să ofere părinților informațiile și încrederea de care au atâta nevoie pentru a îngriji și a se bucura de nou-născuții și prichindeii lor.

Am încercat să ofer cât mai multe sfaturi practice, să explic cât mai bine dezvoltarea bebelușilor – capacitățile lor la vârste diferite și încercările de care au parte – astfel încât, ca părinte, să puteți lua decizii informate în legătură cu ce este cel mai bine pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră. Am încercat, de asemenea, să evidențiez cum sarcinile de zi cu zi, de exemplu hrănirea, spălarea și adormirea copilului, sunt oportunități pentru dezvoltarea emoțională și intelectuală. Nu zic că fiecare moment trebuie să fie încărcat cu învățături – asta ar pune prea multă presiune asupra copilului sau asupra dumneavoastră – dar am încercat să vă ofer informațiile de care aveți nevoie pentru a reflecta, din timp în timp, asupra nemaipomenitei călătorii în care vă îmbarcați alături de copilul dumneavoastră.

Informațiile din această carte provin din mai multe surse. Am fost instruit în pediatria generală la Boston City Hospital în anii '80 și, apoi, am urmat o pregătire suplimentară de trei ani, în care am studiat dezvoltarea comportamentală pediatrică. Acest domeniu al medicinei a apărut din munca unor pediatrii iluștri cum ar fi dr. Benjamin Spock, care a fost unul dintre primii doctori din Statele Unite ale Americii care a combinat cunoștințele sale despre sănătatea fizică a copiilor

cu o bună cunoaștere a mentalității lor și a dezvoltării lor emoționale. Dr. Spock a înțeles că părinții țin la copiii lor în întregime, corp și minte, nu doar la mușchii și oasele lor. Cuvintele scrise în această carte nu sunt ale doctorului Spock, dar întreaga abordare a gândirii despre copii și părinții lor a fost inspirată de către el.

De fapt, filozofia eternă a lui Benjamin Spock este piatra de temelie a Companiei Dr. Spock, care a fost înființată de o nouă echipă de medici pediatri, obstetricieni și alți experți pentru a aduce mămicilor și tăticilor din ziua de astăzi cele mai moderne informații și sfaturi în legătură cu creșterea și sănătatea copilului. Sunt vicepreședinte al departamentului de dezvoltare comportamentală pediatrică în cadrul companiei încă din anul 2000, și acest lucru mi-a oferit un nou tip de interacțiune cu părinții. Ca editor pentru website-ul companiei, drSpock.com, am avut posibilitatea să contribui cu articole ce au abordat o arie largă de subiecte – orice de la cum să alegi grădinița potrivită până la cum să explici evenimentele de la 11 septembrie copiilor. Am avut, de asemenea, oportunitatea să răspund la întrebările părinților ca parte a forumului nostru „Întrebați-i pe experți" și am participat la seria de emisiuni televizate *„Parent Sense"* co-produsă de Compania Dr. Spock. Să știu că prin toate acestea ajutăm un număr mult mai mare de familii decât în orice practică medicală am fost totodată cuprins de modestie cât și de energie.

În timp ce citeam grozavele idei despre dezvoltarea copiilor și mă instruiam sub supravegherea unora dintre cei mai buni medici pediatri din lume specializați în dezvoltarea comportamentală, am avut un alt profesor, la fel de influent: pe fiica mea Grace. Ea m-a învățat despre satisfacția simplă pe care o simte un părinte care își îmbăiază copilul, despre

distracția introducerii în alimentația copilului a unor alimente noi și despre fericirea obținută în urma plimbărilor lungi cu bebelușul în „rucsacul de copil". De asemenea, fiica mea m-a învățat foarte multe despre nopțile nedormite și despre multele metode prin care se liniștește un copil care plânge (sau cel puțin să încerci). Grace are acum 13 ani și încă am multe de învățat de la ea.

Totuși, poate cei mai buni profesori pentru mine au fost sutele de copii și părinții lor pe care am avut privilegiul să îi tratez de-a lungul anilor. Unii au avut nevoie de tratamente intensive pentru probleme medicale, de comportament sau dezvoltare. Mulți au avut nevoie doar de puțină îndrumare sau încurajare. Toți m-au învățat, însă, despre copii, părinți și familie în moduri pe care nici un manual sau profesor nu ar fi putut. Aceste experiențe, mai mult decât oricare altele, mi-au oferit încrederea să știu că informațiile din această carte pot fi de ajutor.

Dar această lucrare nu este mai mult decât o carte. „Dr. Spock. Esențial pentru bebelușul tău" nu are ca scop înlocuirea îngrijirii medicale profesioniste. Dacă vă simțiți frustrați, îngrijorați sau supărați din cauza unei posibile probleme a copilului dumneavoastră, vă rog să vorbiți cu medicul pediatru sau cu un alt cadru medical de încredere și să cereți ajutor. Problemele de creștere ale copiilor pot fi teribil de dureroase și epuizante. Nici un părinte nu ar trebui să treacă prin aceste încercări singur.

Cum să folosiți această carte

Această carte este împărțită în patru capitole principale, fiecare ocupându-se de o zonă majoră a subiectelor legate de dezvoltarea bebelușului și prichindelului: alimentație,

somn, alinarea și igiena. Cuvântul de încheiere însumează teme care au apărut de-a lungul capitolelor acestei cărți, legându-le de o altă idee pe care eu o consider esențială în creșterea copilului: valorile.

În fiecare capitol, subiectele sunt ordonate mai mult sau mai puțin cronologic, începând cu cele legate de nou-născuți și sugari, și continuând cu problemele legate de copiii mai mari. Literele notate în pătrate în partea de sus a fiecărei pagini de dreapta („fără soț") vă arată cărei grupe de vârstă se adresează subiectul din pagina respectivă și din cea din stânga („cu soț"). Abrevierile sunt: „N" pentru nou-născuți, „S" pentru sugari (între 2 și 12 luni) și „C" pentru copilul mic (între 1 și 3 ani). Veți observa că nu veți găsi întotdeauna aceleași categorii pe măsură ce treceți de la un capitol la altul. Acest lucru se întâmplă deoarece schimbări semnificative de dezvoltare apar la vârste diferite, în funcție de subiect. De exemplu, schimbări previzibile și diferite ale somnului apar la nou-născuți, sugari cu vârsta 2-5 luni, 6-7 luni, 8-12 luni și 1-3 ani. Fiecare grupă are nevoie de propria secțiune. Dar problemele legate de alinarea nou-născutului se aplică, în mare măsură, și sugarilor mai mari, în timp ce prichindeii de 1 – 3 ani au propriul set de probleme; din acest motiv, capitolul care se ocupă de alinare se împarte în două grupe de vârstă: „nou-născuți și sugari" și „copii 1 – 3 ani". Presărate prin capitolele cărții sunt puse citate din cartea clasică: „Îngrijirea sugarului și a copilului" de dr. Benjamin Spock și din scrisorile părinților de pe forumul site-ului companiei noastre dr.Spock.com. Puteți citi această carte din scoarță în scoarță sau să treceți direct la subiectele referitoare la grupa de vârstă sau problemele care vă interesează.

Această carte nu este menită să fie un ghid „cum să". Cartea originală „Îngrijirea sugarului și a copilului" încă oferă

cea mai largă acoperire tuturor aspectelor legate de îngrijirea copilului. În schimb, eu am ales să aprofundez câteva subiecte care chiar sunt de bază în creșterea copiilor.

În sfârșit, această carte nu oferă răspunsuri pentru probleme grave. În schimb, încerc să ofer o explicație de bază pentru probleme și soluții pentru acestea, după care să am încredere în a vă lăsa pe dumneavoastră să alegeți. Ca doctor, pot privi un părinte în ochi și să-l întreb: „Ați înțeles ceea ce v-am explicat? Vă va ajuta?". Ca scriitor, bineînțeles, nu pot beneficia de acest lux. Pot doar spera că, pe măsură ce veți citi această carte, veți găsi noi moduri de a aborda problemele copiilor dumneavoastră, veți găsi sfaturi practice și cât mai multă susținere în această „slujbă" pe care deja o faceți cu succes.

DR. SPOCK

ESENȚIAL PENTRU BEBELUȘUL TĂU

CAPITOLUL 1

Somnul

„Să îi permiteți copilului dumneavoastră să adoarmă singur va necesita timp, răbdare și dopuri pentru urechi"

—**Happymama,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Ce îi face pe adulți să se simtă fericiți când văd un copilaș dormind? Copiii, printre multe altele, fac multe lucruri minunate în timp ce sunt treji: ne privesc, se cuibăresc în brațele noastre și își freacă năsucurile de gâtul nostru. Dar somnul este cumva special. Imaginea unui copil care doarme liniștit este puternică. Transmite un mesaj pe care toți părinții sunt dornici să-l audă: „totul este în regulă; micul meu colț de lume este perfect".

Pentru proaspeții părinți, bineînțeles, obiceiurile de somn ale copilului au, de asemenea, și semnificație practică. Perioada de graviditate este obositoare, nașterea este epuizantă, iar îngrijirea unui bebeluș necesită mari resurse de energie. Proaspeții părinți au nevoie disperată de somn, dar momentele potrivite pentru acesta sunt, de obicei, foarte limitate. Un copil care le permite părinților săi să se odihnească, în special noaptea, este o adevărată binecuvântare. Un copil care se înviorează imediat după apusul soarelui poate fi ca un adevărat izvor de suferință.

Dacă sunteți destul de norocoși să aveți un așa numit „bun" somnoros, s-ar putea să nu fie nevoie să vă faceți multe griji în legătură cu obiceiurile de somn ale bebelușului dumneavoastră. Bineînțeles că va trebui să urmați niște reguli de siguranță elementare, de exemplu să alegeți pătuțul potrivit și să vă puneți copilul să doarmă pe spate în primele șase luni de viață. De asemenea, va fi de folos să aveți o rutină previzibilă și relaxantă a perioadelor de somn. Dar, în afară de toate acestea, rutina de somn a copilului dumneavoastră poate fi stabilită chiar de el însuși. Pe de altă parte, există o șansă foarte mare ca lucrurile să nu meargă așa de ușor. Vă vine să credeți sau nu, dar copiii nu se nasc știind cum să doarmă – este o abilitate care se dobândește și una pentru care copilul va avea nevoie de dumneavoastră. Și chiar și atunci când va trece perioada de sugar, copilul dumneavoastră s-ar putea să aibă unele anormalități în rutina sa de noapte.

Acest capitol vă va ajuta să înțelegeți mai bine toate obiceiurile legate de somn ale copilului dumneavoastră și cum să abordați multe probleme frecvent întâlnite. Poate copilul dumneavoastră doarme șapte ore fără întrerupere într-o noapte, iar în următoarea se trezește de patru ori. Poate nu sunteți sigur dacă trebuie să îl alintați, hrăniți, să îi schimbați scutecele sau, pur și simplu, să îl ignorați când acesta urlă în toiul nopții. Poate aveți nevoie de ajutor ca să decideți dacă să îl puneți în pătuțul lui din cameră sau să îl lăsați să mai împartă patul cu dumneavoastră. Și, apoi, mai este și problema dificilă legată de obișnuința cu rutina somnului la diferite vârste. Acest capitol conține toate informațiile esențiale de care aveți nevoie – totul, de la cele mai potrivite poziții pentru somn până la modalitățile în care se poate face față fricii unui copil că sub patul lui există monștrii, astfel încât copilul dumneavoastră să se poată odihni puțin mai bine, un pic mai devreme.

Fundamentele somnului

Somnul este important (deși nu suntem siguri de ce). În ciuda zecilor de ani de studiu, oamenii de știință nu au înțeles încă adevăratul scop al somnului. Unii consideră că este momentul în care transformăm amintirile pe termen scurt în cele pe termen lung. Somnul pare, de asemenea, să intensifice activitatea sistemului imunitar; s-ar putea ca din acest motiv să simțim nevoia să dormim mai mult când suntem bolnavi și de ce suntem mai vulnerabili la răceli, roșu în gât și alte infecții obișnuite în momentele în care suntem obosiți. La bebeluși, somnul s-ar putea să fie un factor care să contribuie la dezvoltarea creierului, ajutând la menținerea și organizarea minunatelor capacități și informații pe care le asimilează în fiecare zi. Cercetările au scos la iveală și faptul că bebelușii (și copiii) cresc în mare parte cel mai mult în somn, acesta fiind un alt motiv pentru care trebuie să vă asigurați că ei dorm cât de mult este nevoie.

Nevoia de somn a copilului variază

Deși toate momentele de moțăială și cele în care copilul dumneavoastră se trezește noaptea s-ar putea să vă pară că acesta nu doarme destul, realitatea poate fi cu totul alta. Durata medie de somn a unui nou-născut este de aproximativ 16 ore. Deși timpul petrecut dormind scade treptat, o dată cu trecerea timpului, la 12 luni, majoritatea bebelușilor încă dorm între 12 și 16 ore pe zi. În mod normal, un copil de 2 – 3 ani are nevoie de 12 până la 14 ore de somn pe zi, aici intrând atât somnul din timpul nopții cât și „moțăiala".

Fiecare copil își dezvoltă propria rutină a somnului. Există copii care dorm și copii care dorm relativ puțin. În mare parte, aceste diferențe sunt, posibil, înnăscute. Părinții care se pare că se descurcă foarte bine cu perioade de somn mai scurte par a avea, de asemenea, copii care dorm mai puțin decât normal (genetica este o forță foarte puternică). Dar, în timp, modul în care se poartă părinții cu copiii lor influențează, de asemenea, timpul pe care micuții îl petrec dormind. Per total, copiii care sunt îngrijiți într-un mod calm și previzibil petrec mai mult timp dormind. De fapt, ei tind să fie mai relaxați în general, mai dispuși să stea liniștiți și să permită întregii lumi să vină la ei, mai puțin intenși în exprimarea supărării sau a furiei lor.

VISĂTORII FRUMOȘI

În comparație cu copiii mai mari sau cu adulții, bebelușii petrec aproape de două ori mai mult din timpul lor de somn visând. În timpul somnului, creierul este foarte activ din punct de vedere electric și consumă mai multe proteine, cărămizile fundamentale de bază ale celulelor și țesuturilor. Acest lucru se îmbină perfect cu ideea că somnul este o parte cheie a procesului de învățare, o perioadă în care anumite experiențe pe care copilul le-a trăit în timpul zilei respective sunt stocate în memoria pe termen lung. De fapt, s-ar putea ca bebelușii să doarmă atât de mult pentru că învață atât de multe în timpul celor câteva ore când sunt treji.

SPOCK CLASIC

„Cât de mult trebuie să doarmă un copil? Părinții pun deseori această întrebare. Bineînțeles, singurul în măsură să răspundă este bebelușul însuși. În general, atâta timp cât bebelușii sunt satisfăcuți de cât mănâncă, se simt bine, sunt plimbați suficient în aer liber și dorm într-o cameră răcoroasă, puteți să-i lăsați să hotărască singuri de cât somn au nevoie.

—**Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului și a copilului*

Modul în care dorm se schimbă

În timp ce cantitate totală de somn nu se schimbă prea mult de-a lungul primilor ani de viață, modul în care dorm suferă două modificări importante. În primul rând, bebelușii încep să doarmă mai mult noaptea și mai puțin ziua. În al doilea rând, încep să doarmă mai mult timp o dată, cu din ce în ce mai puține perioade de întrerupere. Imediat după naștere, de exemplu, copilul doarme o dată cel mult 4 ore, dar la vârsta de un an, majoritatea copiilor dorm între 8 și 10 ore o dată. Pentru părinți, bineînțeles că această diferență este imensă. În ceea ce privește somnul din timpul zilei, la vârsta de un an, majoritatea bebelușilor se rezumă cam la de două ori pe zi, iar între vârsta de 12 și 18 luni vor renunța probabil la una. La vârsta de 2 – 3 ani, majoritatea nu vor mai dormi deloc în timpul zilei, numai câțiva păstrându-și încă obiceiul de a dormi după-amiaza.

Probleme legate de somn la diferite vârste

Când vorbim de somn, fie că este vorba de realizarea diferenței dintre noapte și zi, fie că este vorba de coșmaruri, copiii mici au, în general, nevoie de ajutorul părinților. În continuare, veți găsi câteva informații despre probleme frecvent întâlnite și lucruri legate de dezvoltarea copilului care ar putea să afecteze perioadele de odihnă ale copilului dumneavoastră la diferite vârste.

NOU-NĂSCUȚII

În anii '80 când am început să practic pediatria, medicii recomandau în mod curent ca părinții să își culce copiii pe burtă. În acest fel, ei spuneau că dacă în timpul nopții copilul va vomita sau va scuipa, el nu se va îneca. Până la urmă, s-a dovedit că era complet greșit. Într-adevăr, în timpul nopții se poate întâmpla acest lucru dar este, de fapt, mult mai probabil să se înece dacă dorm pe burtă. Chiar mai important decât atât, bebelușii care dorm pe spate sunt mai puțin predispuși să moară prin sindromul morții subite a sugarului (SIDS – Sudden Infant Death Syndrome) numit și „moartea de pătuț". Se pune diagnosticul de SIDS atunci când un bebeluș moare subit, fără nici o cauză aparentă, de obicei în timpul somnului. SIDS este o problemă a sugarilor mici. O dată atinsă vârsta de 6 luni, riscul scade substanțial.

Lucrul foarte uimitor în legătură cu acest sindrom este acela că în mare parte poate fi prevenit. Dovezile științifice sunt copleșitoare. În toată lumea, rata cazurilor de SIDS a scăzut substanțial o dată ce părinții au învățat să-și culce sugarii pe spate.

Din anii '90 de când în SUA a început campania „Back to Sleep" („somn pe spate") numărul deceselor atribuite SIDS s-a redus la jumătate. Aceasta reprezintă un număr simțitor de ridicat de copii a căror viață a fost salvată de acest sfat simplu.

Câteva idei de luat în seamă:

- **Unii bebeluși cu probleme medicale speciale trebuie să doarmă pe burtă sau pe o parte.** Doctorul copilului dumneavoastră vă va spune dacă este cazul să fie luată o astfel de măsură. Pentru majoritatea bebelușilor, însă, regula dormitului pe spate este de bază.
- **Dormitul pe spate este mai sigur decât dormitul pe o parte.** Bebelușii care sunt adormiți pe o parte ajung de obicei pe burtă pe măsură ce se mișcă noaptea.
- **O saltea de pătuț tare este esențială.** Saltelele moi, umplute cu puf sau cu lână, sau cele cu apă nu sunt sigure, ele crescând riscul de sufocare.
- **Nu puneți jucării de pluș sau perne în pătuțul bebelușului.** Acestea, de asemenea, cresc riscul de sufocare.
- **Bebelușii nu ar trebui să fie exagerat de încălziți în timpul somnului.** O păturică sau un șal confecționate din fire acrilice sunt deopotrivă călduroase și ușor de spălat. Dacă folosiți o păturică, asigurați-vă că este suficient de mare pentru ca marginile ei să poată fi băgate sub marginile saltelei, astfel încât să nu acopere fața bebelușului.
- **Dacă nou-născutul doarme în patul dumneavoastră, asigurați-vă că urmați aceleași reguli de mai sus:** copilul este pus pe spate, saltea tare, nu cu apă sau pufoasă, fără

perne sau jucării de pluș. (Vezi secțiunea „Patul familial", la pag. 48).

- **Protejați-vă bebelușul de fumatul pasiv.** Nu este de ajuns să vă abțineți să fumați în camera copilului deoarece fumul se răspândește în toată casa. Cel mai sigur este să stabiliți o regulă: nimeni nu fumează în casă. Și dacă tot doriți să fumați, cel mai bine este să puneți o jachetă pe dumnea-voastră când ieșiți să fumați afară, pe care să o dați jos înainte de a vă lua în brațe copilul. Fumul intră în material.

LEGĂTURA DINTRE SOMN ȘI COLICI

Majoritatea bebelușilor trec printr-un stadiu de plâns nervos. Acesta începe la aproape două-trei săptămâni și atinge apogeul la aproximativ șase săptămâni. În cazuri extreme, plânsul poate dura chiar și mai mult de trei ore pe zi, o afecțiune care vă sfâșie inima și care va crea unele probleme, denumită colici (vezi capitolul 3 pentru mai multe detalii despre colici).
Este interesant că plânsul atinge de obicei apogeul aproximativ în aceeași perioadă în care bebelușul începe să treacă de la somnul de zi la somnul pe timp de noapte și încetează, de obicei, pe la trei luni, cam tot atunci când majoritatea copiilor își încheie tranziția noapte-zi. Nu cred că este o doar o coincidență. Dacă ați trecut vreodată printr-o schimbare dramatică de fus orar, știți că o schimbare a programului de somn poate fi foarte neplăcută. S-ar putea ca stresul schimbării programului de somn să contribuie la starea de agitație – și în cazuri extreme la apariția colicilor infantile.

Există și părți negative ale „somnului pe spate"? Da. Bebelușii care petrec mult timp pe spate pot dezvolta zone plate pe craniu. Acestea nu sunt periculoase în nici un fel, iar zonele aplatizate nu se compară de loc cu sindromul de moarte subită a sugarului! De asemenea, sunt unele lucruri pe care le puteți face pentru a preveni apariția zonelor plate: acordați cât mai mult timp copilului dumneavoastră să se joace pe burtă atunci când este treaz și dumneavoastră îl supravegheați. (Acest timp petrecut pe burtă îl ajută, de asemenea, să își dezvolte forța, în brațe și spate, de care are nevoie pentru a umbla în patru labe). De asemeanea, faceți o obișnuință din a schimba orientarea în pătuț a copilului o dată la câteva zile (cu alte cuvinte, alternați unde îi poziționați capul și picioarele). Bebelușii tind să își schimbe poziția capului într-o parte pentru a privi în cameră. Alternându-i poziția în acest fel, se menține presiunea în mod egal pentru ambele părți ale capului reducând zonele aplatizate.

Nou-născuții încurcă noaptea cu ziua

Dacă vi se pare că nou-născutul dumneavoastră este somnoros toată ziua, iar noaptea devine foarte energic, atunci aveți dreptate. Majoritatea copiilor se nasc cu percepția de zi și noapte inversată. Experții nu știu cu exactitate de ce se întâmplă acest lucru. Poate se datorează și faptului că în timpul vieții intrauterine aceștia tind să fie cei mai activi când mamele lor se odihnesc și cei mai cuminți când acestea sunt active. Această inversare zi-noapte începe să se schimbe în jurul vârstei de șase săptămâni, iar la vârsta de trei – patru luni, bebelușii își schimbă programul începând să doarmă mult mai mult noaptea și mult mai puțin în timpul zilei.

Nu vă așteptați ca nou-născutul dumneavoastră să doarmă toată noaptea

Deși am auzit părinți care jurau că bebelușul lor a dormit toată noaptea, trebuie să admit că sunt cam sceptic în ceea ce privește astfel de afirmații. Nou-născuții, pur și simplu, nu sunt „echipați" să doarmă întreaga noapte – sistemul lor digestiv imatur le cere să mănânce la fiecare câteva ore și să își ude scutecele frecvent. Nu este astfel de mirare că se trezesc în mod normal de câteva ori pe noapte plângând, pentru a-și alerta părinții că este nevoie să aibă grijă de nevoile lor de bază. Dacă, într-adevăr, nou-născutul dumneavoastră doarme șase sau mai multe ore deodată, menționați acest lucru medicului pediatru sau medicului de familie, în special dacă încă alăptați; există posibilitatea ca atât de mult somn să fie de fapt un semn de boală.

Obiceiurile bune se capăta devreme

Modul în care aveți grijă de rutina pe timp de noapte a copilului dumneavoastră are un impact major asupra modelelor de somn din viitorul său, și toată lumea va avea de câștigat dacă acestea sunt stabilite corect încă de la început. Cel mai bun mod de a vă învăța copilașul despre diferența dintre noapte și zi este de a fi incitanți și jucăuși cu acesta în timpul zilei și de a fi calmi și relaxați – sau chiar, pur și simplu, plictisitori – noaptea.

În timpul zilei asigurați-vă că acordați nou-născutului atenție iubitoare, afecțiune și stimulare fiind în același timp atenți la toanele și temperamentul lui. Când observați că începe să se plictisească, încercați să adăugați puțină veselie în glasul dumneavoastră sau să adoptați o figură mai animată. Vă puteți da foarte ușor seama când bebelușul dumneavoastră

devine suprastimulat. El va începe să se foiască, să privească în altă parte, să caște sau să sughită. S-ar putea chiar să observați că pielea din jurul gurii lui devine puțin palidă – un semn că este puțin stresat. Cel mai bun mod în care să reacționați într-o astfel de situație este să încetiniți, să vă îndulciți glasul (sau chiar să încetați să vorbiți), să vă îndepărtați privirea și în general să îi acordați puțin spațiu. S-ar putea să adoarmă, sau s-ar putea să înceapă să se joace din nou după o mică pauză. Vă va anunța. „Ascultându-vă" copilul în acest fel și lăsându-l să preia inițiativa îl ajutați să stea treaz și activ pentru perioade din ce în ce mai lungi în timpul zilei. Și asta îl va ajuta să doarmă mai mult noaptea.

Noaptea este nevoie de o strategie complet diferită. Când vă ocupați de copilul dumneavoastră, este cel mai bine să faceți doar ceea ce este nevoie și nimic mai mult. Dacă este ud schimbați-l repede, în liniște și ținând nivelul luminilor cât

ZGOMOTUL ȘI SOMNUL

Părinții cred, în general, că bebelușii au nevoie de liniște absolută când dorm în timpul zilei. De fapt, este chiar bine ca ei să se obișnuiască să doarmă cu ceva zgomot obișnuit al casei. Așa că nu este o problemă să porniți mașina de spălat vasele, să ascultați muzica preferată la un nivel moderat, să purtați o discuție cu o prietenă la telefon – mai mult ca sigur că bebelușul nu va fi deranjat deloc. De fapt, dacă bebelușul se va obișnui să doarmă în liniște absolută, își va pierde capacitatea de dormi când în casă este acțiune.

mai scăzut cu putință. Dacă îi este foame hrăniți-l calm fără obișnuita conversație. Dacă se simte singur sau dacă este supărat luați-l în brațe pentru câteva minute fără a vă juca sau vorbi cu el, iar apoi puneți-l înapoi la somn. Asta este, însă, mai ușor de zis decât de făcut. Este greu să faceți doar ceea ce este necesar copilului pe care îl iubiți – în special dacă este foarte simpatic la miezul nopții. Dar dacă nu vreți să transformați noaptea într-o perioadă de socializare trebuie să vă forțați să fiți cât mai mult ca o persoană de afaceri (dar nu rea sau aspră, bineînțeles). Faceți ce aveți de făcut, și puțin mai mult.

În mod incredibil, chiar și cei mai mici bebeluși învață din aceste experiențe. Ei învață că atunci când este noapte afară Mama și Tata nu sunt prea distractivi; când este lumină, lucrurile sunt mult mai interesante și incitante. Acest lucru îi face mult mai dornici să renunțe la compania dumneavoastră în orele de somn o dată ce sunt apți din punct de vedere al dezvoltării să doarmă toată noaptea.

Nu vă grăbiți să alintați

Chiar dacă doriți să îndepliniți toate dorințele copilașului dumneavoastră este foarte important *să nu* săriți să le îndepliniți imediat ce îl simțiți dornic. Toți oamenii, chiar și bebelușii, se trezesc parțial sau total de mai multe ori pe noapte pe măsură ce intră într-un nou stadiu al ciclului somnului. Este natural ca bebelușii să se screamă sau să plângă în aceste momente, dar dacă sunt lăsați în pace vor adormi la loc „pe cont propriu". Însă dacă Mama sau Tata se grăbesc să-l legene, să-l hrănească, să-l ia în brațe sau să îi cânte celui mic pentru a adormi nu au șansa să învețe acest atribut important – și asigurându-se că părinții lui au ochii încețoșați vor avea de

îndurat nenumărate alte nopți fără somn. Nu spun că ar trebui să ignorați plânsetele unui copil în general – țineți minte că nou-născuții au totuși nevoie de câteva momente de atenție în timpul nopții – dar așteptați câteva momente înainte de a vă duce la el, pentru că există posibilitatea să adoarmă la loc singur.

Începeți să lucrați din timp la ritualurile de dinainte de culcare

Importanța ritualurilor de dinainte de somn va spori pe măsură ce acesta va crește, dar puteți să începeți să lucrați pentru dezvoltarea unor rutine confortabile chiar de la început. Încheiați ziua copilului dumneavoastră cu activități liniștite, reconfortante. Chiar înainte de culcare nu este momentul în care să începeți să vă jucați de-a avionul sau un alt joc energic. În schimb făceți-i o baie, țineți-l în brațe în timp ce îi cântați lin sau îi citiți, legănați-l câteva minute apoi puneți-l blând jos. Încercați să respectați cât mai strict această rutină seară de seară; în curând va deveni un semnal că trebuie să doarmă.

Mulți părinți fac greșeala de a-și legăna sau ține în brațe copilul până acesta adoarme complet. Unii chiar își plimbă copilul cu mașina în fiecare seară! O dată ce copilul este complet adormit părintele, ușurat, își duce pe vârful picioarelor copilul la pătuț și încearcă să-l pună jos. Dar în 9 din 10 cazuri, în momentul în care bebelușul simte că nu mai este în brațele mamei sau tatălui său se trezește și începe să plângă. Astfel, totul se ia de la capăt cu diferența că părintele este acum mai obosit ca înainte.

Există o modalitate foarte simplă de a ocoli această capcană. Trebuie să vă așezați copilul în pătuț când acesta

este pe cale să adoarmă, dar nu este complet adormit. Deși la început s-ar putea să nu le convină, majoritatea bebelușilor învață repede să se simtă confortabil în pătuțurile lor, atunci când sunt adormiți și, astfel, alunecă în lumea viselor mai ușor. O dată ce bebelușul s-a obișnuit astfel – și, credeți-mă, unora le va fi mai greu decât altora – somnul va veni mai repede.

Somnul și hrănirea sunt legate

Copiii își dezvoltă ritmuri pentru somn și pentru hrănire iar aceste ritmuri sunt conectate între ele. După primele zile, bebelușii își dezvoltă un ciclu al activităților previzibile: alăptare sau hrănirea dintr-un biberon, socializare și privit în jur, adorm și totul se ia de la capăt. Pe măsură ce perioadele de somn se mută din ce în ce mai mult pe timp de noapte, perioadele de hrănire vor migra în timpul zilei. După cum am menționat și mai devreme, la vârsta de 4 luni, majoritatea bebelușilor sunt apți din punct de vedere fizic să petreacă noaptea opt sau mai multe ore nemâncând.

Coordonarea dintre foame și somn este un exemplu al modului în care comportamentul unui copil devine mai organizat pe măsură ce trece timpul. La început, părinții joacă un rol crucial în ajutarea formării acestei organizări, hrănind bebelușii și punându-i la culcare la momente regulate (deși nu foarte rigid stabilite). Cu timpul, însă, bebelușii preiau inițiativa acestei organizări și, într-un final, ciclurile regulate de somn și hrănire devin automate.

Unii copii sunt în mod natural mai stabili în ceea ce privește ritmurile lor. Regularitatea este un aspect al temperamentului, stilul înnăscut de comportament al unui copil. Dacă bebelușului dumneavoastră i se face foame din patru în

Întrebare: Am auzit că bebelușii hrăniți cu biberonul dorm mai bine decât cei alăptați la sân. Este adevărat?

Răspuns: *Modul în care sunt hrăniți bebelușii nu le afectează felul cum dorm. Atât cei hrăniți cu biberonul, cât și cei care sunt alăptați la sân învață să doarmă întreaga noapte, dar cei hrăniți cu biberonul, priviți ca un grup, învață ceva mai devreme acest lucru. Motivul precis nu este cunoscut. S-ar putea să se datoreze faptului că laptele mamei este mai ușor digerat de către bebeluș și, astfel, trece mai repede prin intestine. Dar dacă acest lucru pare un inconvenient, țineți minte că este ușor unei mame al cărui copil doarme aproape să îl ia în brațe și să îi ofere un sân și apoi să adoarmă la loc o dată ce copilul a mâncat. Nu trebuie să se ridice și să se ducă într-o bucătărie rece ca să pregătească un biberon în toiul nopții.*

patru ore, ca un ceasornic, atunci va fi mult mai ușor pentru dumneavoastră să vă planificați ziua în jurul acestor cicluri de somn și hrănire.

Dar dacă bebelușul dumneavoastră are un ritm înnăscut care tinde spre iregularitate – câteodată două ore între mese, câteodată cinci ore, atunci va fi mult mai greu ca dumneavoastră și copilul dumneavoastră să vă potriviți orarele. Ca rezultat al acestui fapt se poate întâmpla să îi fie foame când încă nu sunteți pregătită să îl hrăniți sau în mod invers, lui să nu îi fie foame când dumneavoastră sunteți dornici să îl hrăniți. Vă puteți ajuta copilul să respecte orarul dacă stabiliți anumite rutine și la menținești. Și, totuși, unii copii nu se prea descurcă

să își încadreze ritmurile lor biologice într-un orar. Acest lucru ar putea fi în mod special adevărat la copiii născuți prematur sau la cei care au fost foarte bolnavi când erau nou-născuți. Cu acești copii, părinții trebuie să aibă un program destul de flexibil încât să aibă grijă de toate nevoile. În caz contrar, bebelușii sunt predispuși sa fie supărați tot timpul – fie înfometați sau prea sătui, prea adormiți ca să interacționeze cu părinții sau prea activi când părinții au nevoie de odihnă.

Sfaturi practice

- **Petreceți cât mai mult timp posibil ținându-vă în brațe copilul.** Contactul, în special cel piele pe piele, cu bebelușul la pieptul dumneavoastră are un efect calmant care ar putea să îi îmbunătățească atenția, hrănirea și somnul. În timpul zilei un rucsac pentru copii din material textil dă celui mic o senzație de căldură și securitate oferită când îl țineți în brațe, permițându-vă în același timp să aveți mâinile libere.
- **Când copilului îi este foame alăptați-l sau oferiți-i un biberon.** Chiar dacă scopul dumneavoastră este să stabiliți un orar fix pentru bebeluș, la început este chiar mai important ca el să se simtă confortabil și să își dezvolte abilități bune de hrănire. Țineți minte că bebelușii care se simt confortabil dorm mai bine. Bebelușii care se agită mult înainte de a primi mâncare pot intra într-un cerc vicios de iritabililitate, hrănire slabă și somn prost.
- **Învățați să deosebiți semnele de stres ale bebelușului dumneavoastră.** Fiecare copil face lucruri care le spun (sau ar trebui să le spună) părinților săi când a avut parte de prea multă agitație și are nevoie de odihnă. Aceste semne includ căscatul, tremurări ale mandibulei,

învinețirea în jurul gurii, scuipat sau închiderea ochilor. Dacă până în acel moment v-ați jucat cu copilul și vedeți unul sau mai multe dintre aceste semne, probabil că are nevoie de somn sau măcar de puțin timp de repaus. Copiii prematuri și mici, sau aceia care au fost bolnavi, de obicei nu pot fi stimulați decât foarte puțin înainte de a avea nevoie de puțină liniște și pace.

- **Treziți-vă nou-născutul după aproximativ patru ore.** Chiar dacă ați considera că mai mult somn este mai bine, scopul este să îi stabiliți un orar fix somn-alimentație. Nou-născuții au nevoie să mănânce în mod regulat la aproape patru ore, dacă nu chiar mai des. Un nou-născut în vârstă de una-două săptămâni care doarme șase sau opt ore dintr-o dată este prea somnoros. După aproape patru ore încercați să îl treziți și să îl hrăniți.
- **Fiți mai activi și mai jucăuși în timpul zilei și mai relaxați și liniștiți noaptea (chiar plictisitori).** Așa cum am explicat și mai sus, acesta este cel mai bun mod de a ajuta bebelușii să facă deosebirea dintre noapte și zi.
- **Acordați bebelușului timp să se potolească singur.** Dacă veniți în grabă în momentul în care bebelușul începe să se agite, atunci nu va învăța acest lucru important. Dacă nou-născutul dumneavoastră doarme în altă cameră și ați instalat un sistem de monitorizare a lui, faceți bine și setați volumul cât mai redus astfel încât să nu auziți fiecare scâncet al bebelușului; este foarte probabil ca în cazul în care chiar are nevoie de dumneavoastră să fie în stare să plângă destul de tare încât să nu fie nevoie de sistemul de monitorizare pentru a-l putea auzi (astfel de sisteme sunt vândute ca echipamente pentru siguranța copilului, dar studii amănunțite nu au putut dovedi dacă aceste sisteme chiar îmbunătățesc siguranța).

- **Ajutați-vă nou-născutul să-și găsească degetul mare.** Suptul degetului sau pumnului este modalitatea nou-născuților de a se calma pe ei înșiși. Când mai cresc, astfel de comportamente îi ajută să doarmă întreaga noapte. Și, spre deosebire de suzete, pe acestea nu le pot pierde. De obicei, părinții privesc suptul degetului mare sau al pumnului ca un obicei negativ, dar acesta este un obicei natural și puternic, folosit de bebeluși pentru a se calma, iar majoritatea renunță singuri la el când învață alte tehnici de auto-calmare.
- **Odihniți-vă cât de mult puteți, dormind când bebelușul dumneavoastră doarme.** Deși obiectivul final este ca bebelușul să fie treaz de-a lungul zilei și să doarmă întreaga noapte, la început este mai mult ca sigur că veți avea mult timp de stat treză de-a lungul nopților. Dacă sunteți epuizată, vă veți simți mizerabil și nu veți fi în stare să aveți grijă de bebelușul dumneavoastră pe cât de bine ați dori.
- **Nu vă fie rușine să cereți ajutor altor membri ai familiei dumneavoastră, în special de la partenerul de viață.** A avea grija de un nou-născut poate fi o treabă foarte dificilă. Lăsați alți membri ai familiei dumneavoastră să își asume unele dintre sarcinile dumneavoastră, cum ar fi gătitul și curățenia, astfel încât dumenavoastră să vă puteți concentra asupra bebelușului și să vă mențineți energia.
- Și țineți minte: **întotdeauna puneți-vă bebelușul să doarmă pe spate pentru a reduce riscurile de apariție a sindromului de moarte subită a sugarului.**

DE LA VÂRSTA DE DOUĂ LA CINCI LUNI

În jurul vârstei de patru luni, majoritatea bebelușilor sunt pregătiți să învețe să adoarmă pe cont propriu la ore fixe, previzibile. Adormitul pe cont propriu, fără a avea nevoie să fie ținut în

brațe și legănat, este un lucru esențial deoarece va permite bebelușului să doarmă șase-opt ore o dată noaptea, fără a avea nevoie să se trezească pentru a plânge după ajutor.

Este, de asemenea, foarte important pentru că bebelușii care în jurul vârstei de patru luni învață să doarmă pe cont porpriu sunt mult mai puțin predispuși ca mai târziu să aibă probleme de somn.

Majoritatea părinților cred că bebelușii încep să doarmă toată noaptea la această vârstă pentru că tot acum este perioada când trec la alimente solide. Deși faptul că au stomacul plin când adorm s-ar putea să aibă și contribuția sa, este mult mai probabil ca faptul că aceștia dorm toată noaptea să se datoreze schimbărilor prin care trec creierele lor și capacității tot mai crescânde de a adormi la loc singuri.

Dezvoltarea creierului afectează modelele de somn

Așa cum am menționat și în secțiunea pentru nou-născuți, părinții își ajută copiii să facă diferența între zi și noapte comportându-se energici și jucăuși ziua, iar noaptea vorbind încet și calm. Dar sunt și alți factori care acționează aici. Creierul bebelușilor se dezvoltă foarte rapid, fapt ce cauzează multe schimbări în comportamentul bebelușilor. În jurul vârstei de patru luni, undele cerebrale care sunt tipice pentru nou-născuți fac loc unora mai mature cum sunt acelea ale copiilor mai mari. Ca efect, mintea unui bebeluș în vârstă de patru luni nu se aseamănă cu cea a unui bebeluș în vârstă de două luni. În același timp în care undele cerebrale urmează modele mai mature, bebelușii combină mai multe reprize scurte de somn în una sau două mai lungi.

O altă schimbare importantă care are loc în jurul vârstei de patru luni se referă la sistemul vizual al bebelușului, care

îi afectează somnul. La naștere și pentru următoarele câteva săptămâni, bebelușii nu pot vedea bine la distanță, distingând lucruri ce sunt doar la maxim 22,5 – 30 centimetri distanță. (Din fericire, aceasta este distanța potrivită pentru a privi în ochii mamelor lor când sunt hrăniți la sân.) Totuși, în jurul vârstei de patru luni, bebelușii devin capabili să focalizeze pe oameni și obiecte aflate la distanțe de câțiva metri. De asemenea, își pot ține capul drept mai mult timp, mai ales dacă sunt ținuți în poală sau într-un scaun cu spătar. Ca rezultat al acestor schimbări, bebelușii devin fascinați de lumea din jurul lor. Acum au un motiv puternic pentru a rămâne treji perioade din ce în ce mai lungi în timpul zilei doar pentru a privi în jurul lui! Pe măsură ce perioadele de alertă se prelungesc, așa se întâmplă și cu cele de somn.

Rutina oferă confort

Pentru a putea înțelege mai bine cât de importantă este rutina pentru bebelușul dumneavoastră, gândiți-vă doar la ceea ce faceți dumneavoastră în fiecare seară, când vă culcați. Foarte probabil că vă aranjați pernele și așternuturile într-un anumit fel și vă așezați într-o anumită poziție. Dacă împărțiți patul cu un partener, atunci este foarte probabil că ați stabilit pe ce parte doarme fiecare – dumneavoastră întotdeauna pe stânga, iar partenerul pe partea dreaptă, de exemplu – și probabil că aveți anumite moduri de a vă spune „noapte bună". Dacă oricare dintre dumneavoastră schimbă rutina, vă este mai greu să adormiți. De fapt, această rutină se întipărește în creierul dumneavoastră și vă este apoi foarte greu să o schimbați.

Acum, imaginați-vă un bebeluș în vârstă de cinci luni care întotdeauna adoarme în timp ce este legănat în brațe de mama lui. Când se va trezi în toiul nopții – lucru pe care toți bebelușii

îl fac – va avea nevoie de brațele mamei sale în jurul lui pentru a adormi din nou. Și până nu le va simți în jurul lui, nu va face altceva decât să țipe. Din acest motiv este important ca bebelușii să învețe să adoarmă fără ajutorul părinților lui. În schimb, ei își vor stabili propriile rutine, cum ar fi suptul degetului mare sau îmbrățișarea unei anumite păturici, permițându-și să se adoarmă singuri la loc.

Modificările somnului pot fi semnul unei suferințe

Câteodată, pur și simplu, un bebeluș nu poate dormi. Pare că se simte confortabil în brațele dumneavoastră, dar imediat ce îl puneți jos începe să se agite și să plângă pe un ton ascuțit, ca și cum l-ar chinui cineva. Se poate să adoarmă o oră sau două atunci când este extenuat, dar se trezește și pare deranjat și încă obosit.

Majoritatea părinților se alarmează când acest comportament apare la bebelușul lor. Și pe bună dreptate! La un bebeluș mic aceste semne pot indica o afecțiune. O posibilitate poate fi o infecție a urechii (otită). Aceste infecții sunt foarte supărătoare, iar durerea este mai accentuată când copilul este întins, deoarece în această poziție presiunea din urechea medie crește. O altă afecțiune, numită boala de reflux gastro-esofagian, în care acizii din stomac ajung în esofag, este, de asemenea, agravată de așezatul în poziția întins. Acizii provoacă senzația de arsură și chiar dacă afecțiunea este tratată medicamentos, bebelușul și-ar putea aminti durerea, devenind agitat și iritabil când este pus jos.

Afecțiuni mai serioase determină copiii să doarmă mai mult decât este normal. Ei se pot trezi, dar rămân somnolenți, fără a fi activi cum erau în mod obișnuit. Ca o regulă bună de

reținut: orice modificare bruscă apărută în somnul copilului dumneavoastră, fie în plus, fie în minus, ar trebui să constituie un semnal de alarmă pentru a consulta medicul copilului, care va dori probabil să-l examineze.

Sfaturi practice

- **Până în jurul vârstei de șase luni, *întotdeauna culcați bebelușul pe spate.*** Această precauție ajută la reducerea riscului de apariție a sindromului de moarte subită a sugarului, așa cum am menționat și în secțiunea pentru nou-născuți. (De fapt, veți observa că multe dintre sfaturile pentru nou-născuți se aplică și acestei grupe de vârstă.) Când bebelușul este treaz și dumneavoastră sunteți acolo să-l urmăriți, asigurați-vă că îi oferiți destul timp de joacă pe burtă pentru a fi siguri că partea posterioară a craniului lui nu se aplatizează din cauza timpului îndelungat petrecut pe spate.

- **Puneți-l în pat când este somnoros, *înainte însă de a adormi complet.*** Acesta este cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru a vă ajuta copilul să își dezvolte aptitudinile de care are nevoie pentru a dormi întreaga noapte, atât acum, cât și mai târziu. Faceți acest lucru atât noaptea cât și înainte de fiecare somn de după-amiaza.

- **Atunci când copilul face gălăgie în mijlocul nopții sau se trezește complet, nu vă grăbiți să interveniți.** În schimb, așteptați puțin pentru a-i acorda timpul necesar pentru a adormi singur.

- **Ajutați-vă copilul să își descopere degetul mare de la mână dacă nu a făcut-o încă singur.** Suptul degetului este o metodă puternică prin care bebelușii de această vârstă se liniștesc singuri când sunt supărați sau plictisiți. Când se trezesc în toiul nopții, suptul degetului îi poate ajuta să adoarmă la loc. Suptul stimulează reflexe care încetinesc ritmul cardiac, îmbunătățesc digestia, și, în general, liniștește bebelușul. Spre deosebire de suzete, degetul nu poate fi pierdut. Unii părinți nu încurajează suptul degetului deoarece consideră că va deveni un obicei prost. Dar majoritatea copiilor renunță singuri o dată ce cresc și învață alte metode de a se liniști.

- **Începeți o rutină pentru perioada de dinainte de somn, simplă și liniștitoare.** Legănați-vă bebelușul, cântați-i un cântecel de leagăn, spuneți o rugăciune sau recitați-i niște versuri pentru bebeluși. Cu timpul, această rutină va deveni un semnal puternic care va ajuta un copil activ să facă tranziția spre somn. Aceste momente reprezintă și o bună oportunitate pentru a petrece timp de calitate cu copilul dumneavoastră, el bucurându-se mai mult ca sigur de aceste interludii liniștitoare și plăcute cu părinții lui.

- **Începeți să vă îndreptați către momente de somn și de trezire regulate, previzibile.** Lăsați bebelușul să petreacă un timp singur treaz în pătuțul lui pentru a învăța să se distreze singur. Dacă începe să plângă, însă, va trebui să interveniți prompt, astfel încât să înțeleagă că sunteți acolo să vă asigurați că este în regulă și că nu devine prea supărat.

SFORĂITUL ŞI APNEEA ÎN SOMN

Dacă bebelușul începe să scoată sunete ciudate în timp ce doarme – sforăie, fornăie sau înghite în gol – cel mai bine este să îl consulte un medic pediatru. Câteodată, problema nu este cauzată decât de o obstrucție nazală, dar în alte cazuri zgomotele ciudate ale respirației pot fi semnul unei afecțiuni serioase.

Sforăitul poate fi semnul unei afecțiuni numite apnee obstructivă în somn, boală care de obicei este ereditară sau afectează copiii supraponderali. „Apnee" înseamnă „nu respiră"; „obstructivă" este explicația de ce nu respiră copilul. Când bebelușul este într-o fază adâncă a somnului, mușchii care țin deschise căile aeriene se relaxează prea mult, iar o parte se prăbușește, cauzând obstrucția. Sforăitul este sunetul produs de trecerea aerului prin aceste zone blocate.

Dacă blocajul este complet, aerul nu poate trece. Neputând să respire, copilul se trezește înghițind în gol. Apoi, pentru că este foarte obosit, de multe ori adoarme din nou. Datorită faptului că de fiecare dată când adoarme adânc, căile aeriene i se blochează, el nu reușește să doarmă cu adevărat și se trezește obosit. Dacă bebelușul dumneavoastră sforăie persistent, adresați-vă medicului pentru un control. Dacă nu este tratată, apneea obstructivă de somn poate duce la lipsă de atenție, stare de dispoziție negativă, probleme la școală și chiar probleme cardiace grave mai târziu în viață.

DE LA VÂRSTA DE ŞASE LA ŞAPTE LUNI

Această perioadă este una foarte plăcută şi grozavă în viaţa bebeluşului dumneavoastră. Acum, majoritatea copiilor dorm şase până la opt ore o dată. Dacă bebeluşul dumneavoastră nu doarme, atunci este bine să discutaţi cu doctorul pediatru sau medicul de familie sau cu un specialist în comportamentul copiilor. Problema poate fi că, pur şi simplu, bebeluşul dumneavoastră are nevoie de mai mult timp pentru a se maturiza şi creşte – aşa cum este cazul multora dintre copiii născuţi prematur – sau poate fi vorba de o altă cauză care trebuie descoperită şi rezolvată. De exemplu, boala de reflux gastro-esofagian (pirozisul sau arsurile retrosternale) poate fi câteodată cauza problemelor legate de somn. Poate fi de obicei tratată cu metode speciale de alimentaţie şi cu medicamente. Aşa cum am discutat şi mai devreme, trezirea frecventă poate fi şi un obicei pe care copilul şi l-a dezvoltat şi pe care puteţi să-l schimbaţi.

Trataţi plânsul de la ora culcării într-un mod iubitor, dar ferm

Este foarte uşor ca un bebeluş de această vârstă să capete o anumită obişnuinţă: îl sărutaţi de noapte-bună şi plecaţi din cameră. El începe să plângă. Dumneavoastră vă întoarceţi, îl luaţi în braţe, îi spuneţi din nou noapte-bună şi ieşiţi din cameră. El plânge din nou. Şi tot aşa. Atât dumneavoastră cât şi bebeluşul sunteţi prinşi într-un cerc vicios, care le produce tuturor sentimente de frustrare şi, desigur, o mare oboseală.

Sfatul clasic este „să lăsaţi bebeluşul să plângă până îi trece". O dată ce copilul învaţă că plânsul nu face ca părinţii lui să apară, vor înceta să mai plângă. O cale mai pozitivă de a privi această problemă este să vă gândiţi că acest proces îi

învață pe bebelușii dumneavoastră aptitudinile necesare pentru a putea adormi „pe cont propriu". Majoritatea bebelușilor care sunt sănătoși cu siguranță se pot calma singuri și pot adormi.

Dar dacă părinții mereu fac ceva pentru ei, niciodată bebelușii nu vor avea șansa de a-și dezvolta aceste importante abilități.

Să vă lăsați bebelușul să plângă la ora de somn funcționează de obicei și este oricum cea mai rapidă soluție. Dar nu se potrivește tuturor. Mulți părinți nu pot suporta nici măcar gândul de a ieși din cameră când copilul lor plânge. Uneori se îngrijorează că nu ar fi sănătos din punct de vedere fizic sau psihic să lași un bebeluș să plângă, în special dacă perioadele de plâns durează 30 de minute sau mai mult. Eu chiar cred că acest lucru nu este adevărat. Nu există nici un motiv notabil că plânsul unui copil poate fi periculos sau dăunător dacă acesta este sătul, uscat, iubit și îngrijit când nevoia o cere. Însă, dacă vă simțiți îngrozitor să vă lăsați copilul să plângă, atunci ar trebui să vă ascultați inima. Există o altă metodă, mai blândă, de a vă învăța bebelușul să se autocalmeze la ora somnului, pe care o vom descrie în continuare.

„Ferberizing" este o abordare populară

Metoda plânsului până le trece este câteodată numită „ferberizing", după Richard Ferber, autorul lucrării clasice „Solve Your Child's Sleep Problems" (Rezolvați problemele de somn ale copilului dumneavoastră). Ferberizing-ul se bazează pe principii sonor-comportamentale: prin reapariția în cameră, părinții își recompensează (desigur, fără să aibă această intenție) copilul pentru că au plâns. O dată ce încetați să mai recompensați un anumit comportament, acesta va dispărea.

În cele mai bune cazuri, în prima seară bebelușii plâng 20 sau 30 de minute, în a doua seară 10-15 minute, iar începând cu a treia noapte, plânsul durează foarte puțin sau chiar încetează înainte de culcare. Dar principiile comportamentale prevăd un alt rezultat al acestei abordări: când încetați să recompensați un comportament (cum ar fi plânsul), de obicei se înrăutățește pentru o zi sau două, până dispare de tot.

Părinții care nu știu acest lucru înainte, se îngrijorează când nou-născutul lor plânge mai mult în a doua noapte decât în prima. Nu este anormal ca un nou-născut să plângă timp de 30 sau chiar 45 de minute preț de câteva nopți înainte de a învăța să adoarmă „pe cont propriu".

Câteodată, însă, plânsul durează chiar mai mult. Deseori, fără să aibă această intenție părinții își învață copiii să plângă din ce în ce mai mult. Ei fac acest lucru deoarece așteaptă până nu mai pot suporta – să zicem, după 15-20 de minute – după care se duc în cameră și își leagănă copilul până ce acesta adoarme. A doua noapte, acesta îndură mai mult, aproximativ 20 – 30 de minute, înainte de a-și legăna copilul ca să adoarmă. A treia noapte copilul a învățat deja că dacă plânge destul de mult, va fi luat în brațe.

Morala acestei povești este că dacă decideți să aplicați această metodă, ar trebui să fiți pregătiți să îndurați plânsul copilului dumneavoastră atât cât este nevoie. Trebuie să vă pregătiți pentru câteva nopți grele, deși este mult mai probabil ca totul să nu fie chiar așa de greu până la urmă. De asemenea, poate fi de ajutor să vă anunțați intențiile vecinilor dumneavoastră care ar putea auzi gălăgie și și-ar putea imagina că vă maltratați bebelușul. De obicei, vecinii sunt înțelegători și vă susțin dacă știu ce încercați să faceți.

A vă lăsa copilul să plângă nu înseamnă, cu toate acestea, că nu puteți să vă duceți să îl verificați din când în când.

Trebuie să faceți acest lucru atât pentru a vă asigura pe dumneavoastră, cât și pe copilul dumneavoastră. S-ar putea să fie nevoie să îi schimbați scutecul sau să rearanjați așternutul: Dar trebuie să rezistați tentației de a lua bebelușul în brațe pentru a se calma (moment în care este probabil să adoarmă). Dacă nu vă puteți abține, riscați să îl învățați să plângă din ce în ce mai mult, el așteptându-se „să câștige" de fiecare dată.

De asemenea, o abordare mai treptată funcționează

Dacă toate acestea seamănă pentru dumneavoastră mai mult a bătălie decât a relație iubitoare copil – părinte, ați putea lua în considerare o altă abordare mai blândă, dar de mai lungă durată: la început, puteți sta lângă pătuț, poate chiar să vă atingeți bebelușul cu o mână, dar fără a vorbi sau a avea contact ochi în ochi și fără a legăna pătuțul. O dată ce bebelușul se obișnuiește cu această rutină și se calmează mai ușor, vă puteți muta la o mică distanță de pătuț, dar tot fără a vorbi și a-l privi în ochi. Când se obișnuiește și cu acest aranjament, vă puteți muta dincolo de ușă și apoi chiar să plecați. Orice rutină abordată în momentul somnului trebuie repetată și când vă culcați bebelușul în timpul zilei și când acesta se trezește în toiul nopții.

Această abordare mai treptată înseamnă că nu veți fi nevoiți să stați în altă cameră când bebelușul plânge după dumneavoastră și să nu îi răspundeți. Pe de altă parte, poate însemna multe nopți obositoare, în care stați în camera copilului, nici dumneavoastră nedormind prea mult. Aceasta este o problemă dificilă, indiferent cum ați privi-o. Indiferent de metoda pe care o preferați – mai rapidă sau mai lentă – trebuie ca în mod constant să vă reamintiți scopul dumneavoastră final: minunata

noapte în care vă veți așeza copilul în pătuț, îl veți săruta de noapte-bună și, pur și simplu, veți ieși din cameră în timp ce el alunecă singur în lumea viselor.

Îngrijorările părinților pot afecta somnul copilului

Câteodată, problemele copilului legate de somn sunt o oglindă a problemelor cu care se confruntă părinții acestora. Dacă, de exemplu, un copil a fost bolnav sau sarcina a decurs cu dificultăți, părinții ajung să creadă că bebelușul lor este mai fragil și ar putea avea de suferit după atâta plâns. În alte cazuri, plânsul a devenit motiv de tensiuni sau supărări între soți sau parteneri. De exemplu, unul dintre părinți ar putea să simtă că celălalt nu îngrijește suficient de bine copilul, în timp ce celălalt părinte s-ar putea simți criticat. Dacă realizați că vă aflați într-o situație prea dificilă este foarte important să cereți ajutor. Medicul pediatru ar putea confirma sau infirma îngrijorările dumneavoastră legate de sănătatea copilului dumneavoastră. Un consilier marital, un membru al clerului sau un alt profesionist ar putea îmbunătăți comunicarea dintre dumneavoastră și partener, și ar putea oferi amândurora sprijinul de care fiecare are nevoie.

Sfaturi practice

- **Introduceți cărți cu imagini în rutina de culcare.** Cărțile cu rime simple pentru copii reprezintă o alegere excelentă. Bebelușii iubesc sunetul vocii părinților lui și găsesc ritmul și rimele ca fiind foarte relaxante. Nu trebuie să citiți ore întregi. Cinci minute reprezintă un timp destul de lung pentru ca un bebeluș să rămână atent la o carte, și chiar reprize mai scurte, dacă sunt repetate în mod constant

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„În prima noapte m-a durut inima să îmi ascult copilașul plângând, dar soțul meu continua să îmi spună să așteptăm 20 de minute. Așa că am așteptat, și nici măcar nu a avut nevoie de atâta timp pentru a se calma și a adormi la loc. Acum mai plânge doar câteodată, dar se liniștește rapid și adoarme la loc. Este grozav!"

— **kndcapple,** pe site-ul DRSPOCK.COM

sunt suficiente pentru a porni o obișnuință ce îl va ține toată viața. De asemenea, puteti inventa propriile povești sau rime fără sens, sau alegeți o carte fără prea multe cuvinte și adăugați-le pe ale dumneavoastră care să se potrivească cu pozele sau ilustrațiile. Dacă bebelușului dumneavoastră încep să îi placă cititul cu voce tare și cărțile de pe acum, va fi mult mai receptiv să asculte o poveste întreagă atunci când va fi un prichindel activ.

- **Mențineți o rutină cât mai strictă înainte de culcare.** Începeți aproximativ la aceeași oră, poate după o baie și „spălatul pe dinți" (mulți părinți folosesc o cârpă moale pe gingiile bebelușului pentru a-l obișnui cu spălatul pe dinți înainte de culcare). Păstrați aceeași ordine a evenimentelor – de exemplu, poveste, cântec de leagăn, sărutul de noapte-bună.

- **Așezați bebelușul în pătuț pentru somn cât acesta este încă treaz, dar somnoros.** Lăsați-l să adoarmă singur. În acest fel, când se va trezi în toiul nopții va fi capabil să adoarmă fără a vă deranja.

- **Evitați să îi dați biberonul sau să îl alăptați când este momentul să se culce.** În schimb, dați-i biberonul sau alăptați-l ultima dată înainte de a începe rutina de dinainte de somn. Alimentatul înainte de somn chiar nu îi face pe bebeluși să doarmă mai bine.

- **Nu vă adormiți bebelușul cu biberonul cu lapte de sân sau lapte praf.** O dată ce îi apar dințișorii, această metodă este o metodă sigură de apariție a cariilor. Atât la copii, cât și la adulți, secreția de salivă se reduce în timpul somnului, așa că laptele sau alt lichid dulce rămâne pe dinți și nu este spălat de salivă. Bacteriile care se hrănesc cu carbohidrații din aceste lichide produc acizi care atacă smalțul dinților, provocând carii.

DE LA VÂRSTA DE OPT LA DOUĂSPREZECE LUNI

În jurul vârstei de opt luni, mulți dintre bebelușii care dormeau toată noaptea încep să se trezească din nou. Această schimbare nedorită este atât de previzibilă încât eu o menționez tuturor părinților când vin cu bebelușul lor la controlul de la vârsta de șase luni. Asfel, atunci când după o lună sau două, sugarul se trezește noaptea, părinții nu sunt surprinși (și se gândesc că au un pediatru foarte inteligent!)

A nu vedea nu înseamnă a uita

Cea mai bună explicație pe care am găsit-o este că acest fenomen este rezultatul dezvoltării capacităților de memorare

și de gândire ale copilului. Cam în aceeași perioadă în care începe să strige după mami și tati, un copil arată că știe de existența lucrurilor care se află în afara razei lui vizuale. Dacă îi arătați bebelușului o mașinuță de jucărie, de exemplu, după care o ascundeți sub o cană, el se va duce direct la cană și o va ridica așteptându-se ca jucăria să fie acolo. Încercați același lucru cu un bebeluș mai mic, în vârstă de șase luni să zicem. Acesta își va pierde interesul pentru jucărie imediat ce nu o va mai vedea. Dacă, totuși, se întinde după cană, acest lucru nu se datorează decât faptului că ceașca însăși i-a atras atenția și va fi surprins când va găsi jucăria dedesupt.

Ce legătură are această etapă de dezvoltare cu somnul (sau mai corect spus cu lipsa acestuia). O dată ce un copil își aduce aminte că mama și tata sunt în camera alăturată, chiar dacă temporar sunt în afara razei vizuale, este mult mai probabil să strige după părinții lui, cerându-le să se întoarcă. Dacă sunteți un părinte obosit care bâjbâie să ajungă în camera copilului de nouă luni în mijlocul nopții, atunci poate vă veți simți mai bine știind că un astfel de comportament este un semn că bebelușul dumneavoastră devine mai inteligent. De asemenea, s-ar putea să observați că bebelușul dumneavoastră va prezenta o schimbare temporară în modul în care doarme, când are loc o schimbare de dezvoltare majoră – de exemplu, învață să meargă sau leagă cuvinte. Este ca și cum costurile pentru astfel de schimbări sunt prea mari pentru a putea dormi.

Nu încurajați hrănirea în timpul nopții

Înainte de a vă sugera câteva lucruri pe care să le faceți pentru a ameliora orice probleme cu somnul pe care le-ar putea avea un bebeluș la această vârstă, vreau să menționez

o greșeală pe care părinții o fac în mod frecvent: hrănitul copilului când acesta se trezește în mijlocul nopții.

Deși s-ar putea să fie tentant să oferiți biberonul sau sânul pentru a calma un bebeluș agitat, în jurul vârstei de șase sau opt luni, majoritatea bebelușilor sănătoși nu au nevoie să mănânce în timpul nopții. Cu toate acestea, sunt chiar foarte fericiți să capete o mică gustare dacă îi oferiți și acest lucru poate deveni un obicei greu de dezvățat. De asemenea, hrănitul în timpul nopții este o idee proastă pentru că bebelușul poate adormi cu lapte sau suc pe dinți, fiind astfel predispuși la formarea de carii. Pentru a preveni acest lucru, puneți în biberon sau în cană doar apă – care nu reprezintă nici un pericol pentru dinți și este mult mai puțin interesantă decât sucul sau laptele, astfel încât nu îl va deranja așa de mult să renunțe la ea. Dacă îi oferiți bebelușului o sticlă plină cu apă, nu o lăsați peste noapte în pătuț. Când bebelușii beau stând întinși pe spate, lichidul le poate curge în urechi, predispunându-i la apariția de infecții ale urechii medii (otite medii).

Sfaturi practice

- **Continuați să puneți bebelușul în pat cât este încă treaz.** Copilașii care adorm singuri, vor fi capabili să facă acest lucru și când se trezesc în toiul nopții.

- **În cazul în care bebelușul se trezește noaptea, lăsați-l un minut sau două, dându-i șansa să adoarmă singur.** Nu vă gândiți că sunteți niște părinți răi, ci gândiți-vă că îl ajutați să capete o abilitate importantă.

- **Dacă este neapărată nevoie să vă duceți în camera copilului dumneavoastră, încercați să fiți calmi și chiar indiferenți.**

În cazul în care copilul este complet treaz, s-ar putea să fie nevoie să reluați un pic din ritualul de dinainte de somn înainte de a părăsi camera.

- **Mențineți ritualurile de dinainte de somn.** Rutina este importantă în special acum, când bebelușul este capabil să-și exprime propriile dorințe și preferințe. Copilul capătă un sentiment de siguranță și de control, care este foarte relaxant când știe că lucrurile se întâmplă în aceeași ordine în fiecare seară. Așa că faceți bebelușului o baie, puneți-l în pătuț, uitați-vă împreună la o carte cu poze, spuneți-i o poveste sau cântați-i un cântecel și sărutați-l de noapte-bună, în același mod în fiecare seară – orice rutină liniștitoare la care ați ajuns și care îl ajută să facă tranziția de la zi la noapte.

DE LA VÂRSTA DE UNU LA TREI ANI

Pe măsură ce copilul intră în acești ani ai copilăriei mici, apar noi încercări. Adormitul înseamnă să își ia la revedere de la activitățile din timpul zilei și, în special, de la părinți. Înseamnă să învețe să fie singuri. Copiii care de-abia au învățat să meargă s-ar putea să fie atât de uimiți de această nouă abilitate încât se chinuie să o stăpânească din ce în ce mai bine, aproape fără întrerupere, și adorm doar când sunt extenuați. Probabil că și visează tot la mers! Copilașii mai mari pot deveni neliniștiți noaptea sau se pot trezi frecvent din cauza coșmarelor.

Așteptați-vă la obstacole în drumul către independență

Unul dintre motivele pentru care somnul este atât de dificil pentru multe familii este faptul că atât copiii, cât și părinții

țin foarte mult la independență și la legături. Copiii au o nevoie naturală, înnăscută de a se simți legați de părinții lor și protejați de aceștia. Dar, o dată cu împlinirea vârstei de nouă luni, își dezvoltă și un puternic simț al explorării și al independenței. A se mișca între aceste două necesități – cea de independență și cea de dependență – este rezultatul multor toane. Nu este numai vorba că și-ar dori să fie mereu cum vor ei. Ei vor să fie liberi și să dețină controlul, și vor și să se simtă complet conectați cu ceilalți în același timp.

Părinții au, de asemenea, sentimente confuze în ceea ce privește independența. Dorim ca bebelușii noștri să ne aparțină întotdeauna, dar, în același timp, dorim ca ei să se descurce pe propriile picioare, să se ducă la grădiniță și apoi la școală fără noi – și să adoarmă singuri. Ne așteptăm de la copiii noștri să suporte aceste separări, dar, foarte des, avem îndoielile noastre secrete. Ne întrebăm: „Se vor putea oare descurca?" Copiii au tendința să fie incredibil de sensibili în ceea ce privește emoțiile părinților lor. Dacă simt că suntem neliniștiți, chiar dacă încercăm să îi asigurăm că totul este în regulă și ne comportăm încrezător și ferm, ei devin și mai neîncrezători în ceea ce privește separarea. Și pe măsură ce ei devin din ce în ce mai supărați, noi devenim convinși că nu pot face față situației singuri.

De exemplu, un părinte s-ar putea teme că bebelușului său îi este frică să fie lăsat singur în momentul în care trebuie să adoarmă. Apoi, la primul semn de neliniște al copilului, părintele devine sigur că acestuia chiar îi este frică. Copilașul observă fața îngrijorată a părintelui său și acum chiar devine înspăimântat. Bineînțeles că nu susțin să ignorați un copil căruia chiar îi este frică. Dar părinții trebuie să permită copiilor lor să aibă parte de puțin mai multă neliniște, astfel încât să învețe să o depășească singuri – o abilitate foarte importantă în viață.

Despărțirea în momentul culcării pote fi extrem de dificilă, în special în cazul părinților al căror program îi ține departe de copilul lor toată ziua. Dacă aceștia jung acasă la ora 18, iar ora de culcare este 19^{30}, atunci chiar nu este timp pentru a sta împreună. În aceste circumstanțe, este de înțeles ca un părinte să nu spună noapte- bună copilului pe tonul pe care ar trebui să-i transmită acestuia: „Acum este timpul să dormi și știu că poți să o faci, și totul va fi în regulă!".

Motivul pentru care mă concentrez asupra modului în care unii părinți ajung să se confrunte cu probleme legate de somnul copilului nu este ca să arunc vina asupra lor, ci pentru a vă permite să aveți o altă perspectivă a propriilor rutine și poate să vă ajut să alegeți să faceți lucrurile diferit. De exemplu, dacă știți că vă simțiți vinovați că vă lăsați copilul în pat singur, s-ar putea să vă întrebați dacă această îngrijorare chiar este realistă: „Îi permit eu oare copilului meu oportunitatea de a-și dezvolta capacitatea de a se liniști singur?". Dacă dumneavoastră considerați că ora de culcare este puțin prea devreme, puteți să vă culcați copilul mai târziu, cu condiția ca acesta să aibă posibilitatea să doarmă mai mult dimineața. Bebelușii și copiii mici au nevoie de mult somn, dar nu este nevoie ca acesta să înceapă la o anumită oră.

Fiți inteligenți cu trucurile și toanele lor

Mulți prichindei încearcă să amâne inevitabila despărțire din momentul culcării, solicitând mai multe povești, căni cu apă, drumuri la baie, și lista poate continua. Aceste dorințe, deși uneori drăguțe, pot ajunge să ia o întorsătură disperată pe măsură ce copilul inventează noi cereri de la părinții săi deja extenuați. Pentru a preveni nesfârșitele amânări și pentru a evita toanele declanșate de refuzul dumneavoastră, stabiliți

limite din timp. „Vom citi două povești, vom bea un pahar cu apă, vom merge la baie o singură dată și vom avea două îmbrățișări și trei pupicuri, după care ne vom culca". Pentru ca această strategie preventivă să funcționeze, secretul este consecvența – să alegeți o rutină și să o respectați zi de zi. În cazul în care copilul dumneavoastră cere mai mult, explicați-i că nu poate avea decât „două povești, un pahar cu apă, un singur drum la baie etc.", cu alte cuvinte repetați-vă. Dacă acesta insistă să îi explicați motivul, răspunsul dumneavoastră ar trebui să fie: „Deoarece asta facem noi când ne culcăm". Credeți-mă sau nu, majoritatea copilașilor (și chiar și preșcolarii) sunt satisfăcuți de această explicație.

O altă tactică eficientă este abordarea în trei pași. Luați aminte la ceea ce își dorește copilul dumneavoastră, stabiliți limitele și încheiați pe un ton care să ofere speranță. De exemplu, ați putea spune: „Știu că ai vrea mai multe povești și că nu vrei să te culci. Dar acum trebuie să dormi și trebuie să ne oprim din povestit. Vom citi mai multe povești mâine dimineață".

Păstrați-vă calmul

Poate că vă simțiți frustrați de dorințele neîncetate ale copilașului dumneavoastră, dar, dacă vă enervați, nu veți rezolva absolut nimic. Nu faceți decât să îl încurajați să se supere, astfel amânând ora somnului (exact ce își dorește el). Dacă simțiți că vă enervați, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să spuneți repede noapte bună, după care să vă duceți într-o parte a casei dumneavoastră cât mai departe de camera copilului. Preparați-vă o cană cu ceai, răsfoiți o revistă. Ignorați plânsetele copilului – atâta timp cât știți că nu este nici un pericol sau nu îl doare ceva – și liniștiți-vă.

Este foarte probabil că până vă liniștiți dumneavoastră, și copilul să se liniștească și să adoarmă.

În cazul în care copilașul iese din cameră după dumneavoastră, duceți-l înapoi cu blândețe în pat și reamintiți-i cu dragoste, dar ferm, că este timpul să doarmă, după care ieșiți din cameră. S-ar putea să fie nevoie să repetați acest lucru câteva nopți la rând până când copilașul va învăța că nu este bine ce face și nu va mai coborî din pat. Dar dacă sunteți ferm și la obiect se va plictisi foarte curând de acest joc neinteresant.

Copiii care se trezec devreme pot produce probleme părinților somnoroși

Unele persoane sunt în mod normal matinale, în timp ce altele sunt mai vioaie seara. În cazul în care copilașul dumneavoastră este o fire matinală, iar dumneavoastră nu, atunci s-ar putea să vă confruntați cu o problemă. Câteodată, această problemă se datorează unui lucru simplu, cum ar fi prea multă lumină sau zgomot în camera prichindelului dumneavoastră, problemă pe care puteți să o rezolvați relativ simplu. În alte cazuri, problema se datorează faptului că bebelușul se trezește parțial și nu se poate liniști îndeajuns încât să adoarmă la loc, deși este încă obosit. Trezitul dis-de-dimineață este asemănător cu trezitul în toiul nopții despre care am vorbit mai devreme.

Câteodată, totuși, un prichindel este cu adevărat treaz și gata de activitate la ora 5. Cu toate că se culcase la ora 19, aceste 10 ore de somn au fost tot ce avea el nevoie. În cazul în care copilașul nu este obosit, atunci nu puteți face nimic să îl convingeți să adoarmă la loc sau să se conformeze programului dumneavoastră de somn. În schimb, trebuie să vă ajutați copilul să învețe să se distreze singur până în

momentul în care sunteți pregătiți să vă dați jos din pat. Iată câteva sugestii:

- **Așezați câteva jucării sau cărți pentru copii în pătuțul lui după ce a adormit.** Atunci când se va trezi, el le poate descoperi și, astfel, va fi puțin mai mult timp ocupat. Aveți grijă ca toate jucăriile să fie sigure – fără părți mici detașabile pe care copilașul le-ar putea înghiți, fără curelușe cu care s-ar putea sugruma și fără păpuși mari care l-ar putea ajuta să iasă din pătuț.
- **Obișnuiți-l să fie puțin timp singur.** Lăsați-l câte puțin în fiecare zi să se joace singur în pătuț sau într-un țarc, astfel încât să învețe să se amuze singur.
- **Setați un ceas să cânte muzică în camera copilașului la ora la care trebuie să vă treziți dumneavoastră.** Explicați-i că trebuie să se joace singur până în momentul în care pornește muzica.
- **Luați în considerare să îi mutați ora de culcare mai târziu.** În mod normal, acest lucru înseamnă doar să începeți rutina de dinainte de culcare cu câteva minute mai târziu în fiecare seară, până când ajungeți la ora dorită.

Frica de întuneric este normală

Este normal ca celor mici să le fie frică de întuneric. Imaginația lor este foarte puternică și ei încă învață să facă diferența între ceea ce este real și ceea ce este închipuit. Fricile din timpul nopții le par foarte reale.

Câteodată puteți „stinge focul cu foc", folosind lucruri produse de imaginația dumneavoastră pentru a le contracara pe cele produse de imaginația lor. De exemplu, copiii mici își

consideră părinții ca fiind atât de puternici. Puteți folosi acest ajutor pentru a calma frica din timpul nopții a copilașului spunându-i că aveți puterea de a ține toți monștrii afară din casă. Puteți să faceți ca această putere să pară chiar mai reală folosind ceea ce eu numesc „spray-ul pentru monștri". Țineți mâna ca și cum ați avea un spray magic pentru monștri, care este garantat să țină toți monștrii la distanță. Dați cu spray-ul în toată camera, asigurându-vă că dați și pe sub pat, și în dulap (poate cele mai frecvente locuri unde se ascund monștrii). Fiți foarte serioși când faceți acest lucru. Copilul va ști că vă prefaceți, bineînțeles, dar nu-i va păsa.

Monștrii care nu sunt alungați cu astfel de măsuri magice, câteodată sunt semne ale îngrijorării copilului dumneavoastră de către un lucru real, nu doar un rezultat al imaginației sale. Deoarece copiii nu pot așeza prea ușor conceptele în cuvinte, îngrijorările lor pot lua forma unor monștri. De exemplu, un băiețel este foarte supărat pe frățiorul său mai mic, dar știe că este greșit să fie supărat – el ar trebui să-și iubească fratele. Un monstru este supărător, dar măcar este o țintă mai acceptabilă a sentimentelor negative, iar câteodată poate chiar cere ajutorul părinților săi. Asigurarea că este în regulă să fie supărat pe fratele său (deși nu este în regulă să îl pocnească) ar putea fi tot ceea ce are nevoie băiețelul pentru a se simți mai bine și a alunga monștrii, cel puțin pentru moment.

Dacă unui copil îi este, într-adevăr, frică noaptea, atunci adoptarea unei fețe serioase și cererea să rămână în camera sa nu îi va face deloc bine. Aceste lucruri îl vor face să se simtă și mai singur și mai speriat, așa că va trebui să învățați să vă dați seama dacă îi este cu adevărat frică sau doar folosește această replică: "Îmi este frică!" pentru a vă readuce în camera sa.

Pentru frica adevărată, s-ar putea să fie nevoie să rămâneți o vreme în camera copilului pentru a-l asigura că totul este în regulă. Dacă frica persistă în ciuda eforturilor dumneavoastră, ar trebui să vorbiți cu medicul pediatru sau cu un psiholog pentru copii, cu scopul de a vă ajuta copilul să treacă peste fricile sale.

Coșmarurile încep să apară în jurul vârstei de trei ani

În jurul acestei vârste, dacă nu chiar mai devreme, fiecare copil începe să aibă visuri urâte din când în când. Înclinația naturală a dumneavoastră este să vă reasigurați copilul că totul este în regulă și că este în siguranță. Și acesta este și lucrul corect pe care trebuie să îl faceți. De obicei, nu este de prea mare ajutor să spuneți sau să sugerați că se comportă „ca un bebeluș" pentru că îi este frică de coșmaruri. Acest lucru nu-l face pe copil decât să se simtă rușinat și chiar mai speriat. De asemenea, să spuneți „este doar un coșmar" ar putea face să pară că nu prea sunteți interesat dacă celui mic îi este frică. O mai bună abordare ar fi să îl faceți să înțeleagă că știți că într-adevăr coșmarurile sunt înspăimântătoare și neplăcute. Ar trebui, de asemenea, să îi explicați că visele nu sunt reale și că dumneavoastră sunteți acolo să fiți siguri că totul este în regulă.

S-ar putea să fie nevoie să stați cu copilașul dumneavoastră până în momentul în care este pe cale să adoarmă. Ar putea fi de folos să vă aduceți o carte sau ceva de croșetat pentru a trece timpul mai ușor. Unii părinți își iau copilașul la ei în pat, fapt care este foarte liniștitor. Dar acest lucru se poate întoarce asupra părinților în cazul în care copilul se obișnuiește să doarmă în patul lor. Eu cred că este la fel de folositor ca un părinte să se întindă lângă copil în pătuțul acestuia, oferindu-i asigurare în propria cameră.

SPOCK CLASIC

„Când copilul se trezește dintr-un coșmar, plângând sau țipând, trebuie să-l liniștiți asigurându-l că totul este în regulă, că a avut un vis urât și că visele nu sunt reale. Apoi, puteți să încercați să-l determinați să vă povestească câte ceva despre visul lui. Asigurați-l din nou că totul a fost un vis și că n-o să permiteți să i se întâmple nimic rău."

—**Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului și a copilului*

În cazul în care coșmarurile apar mai frecvent de o dată sau de două ori pe lună, cu toate reasigurările din partea dumneavoastră, va trebui să reduceți orice expunere la imagini violente sau înspăimântătoare sau idei care ar putea reprezenta cauza coșmarurilor. Câteodată, prescriu o „rețetă de nonviolență" care înseamnă, pe lângă altele, protejarea copilului dumneavoastră de știrile de la televizor, de majoritatea desenelor animate și poveștilor de groază. O parte foarte importantă a acestei „rețete" constă în revizuirea de către părinți a modului în care își rezolvă conflictele sau diferențele de opinie acasă. Dacă aceștia folosesc cuvinte urâte, țipete, amenințări sau forță fizică, este foarte probabil că aceste lucruri să ridice nivelul de stres al copilului și să contribuie la apariția coșmarurilor.

Coşmarurile care apar mai frecvent de două pe săptămână şi de care nu se scăpă cu reasigurări şi „reţeta de nonviolenţă" ar putea fi un semn că există destul de mult stres în viaţa copilului. Deseori, o vizită la un medic pediatru vă poate ajuta să găsiţi cauza acestor coşmaruri şi să o rezolvaţi.

Pavorul nocturn este o afecţiune înspăimântătoare şi pentru părinţi

Este ora 23^{30}, iar copilul dumneavoastră în vârstă de trei ani stă în şezut în pat, cu o privire terifiată şi cu ochi sticloşi. Când încercaţi să îl alinaţi, se zbate şi vă împinge. În aproximativ 10 minute (care, probabil, vă par mult mai multe) adoarme. Se trezeşte de dimineaţă şi nu îşi aminteşte nimic.

Aceasta este o scenă de pavor nocturn clasic. Spre deosebire de coşmaruri, pavorul nocturn apare atunci când copilul se află într-un stadiu mai adânc de somn. Ceea ce pare a fi frică sau agitaţie în timpul unei crize de pavor nocturn nu vine de la imagini din mintea copilului – în somnul adânc, mintea nu focalizează pe imagini clare, înspăimântătoare sau nu – ci de la activitatea altor părţi ale creierului care au legătură cu frica. Acestea sunt părţile creierului care determină creşterea frecvenţei cardiace, transpiraţia mâinilor şi „ieşirea ochilor din orbite". Copilul nu-şi aminteşte nimic de aceste episoade, deşi câteodată se trezeşte şi îşi găseşte părinţii părând confuzi şi supăraţi.

Mulţi copii mici care sunt perfect sănătoşi au astfel de crize din când în când. Un copil poate avea de la un astfel de episod pe lună până la unul sau două pe săptămână. Majoritatea copiilor încetează să le mai aibă pe la vârsta de şase-şapte ani. Copiii care au fost supuşi unui stres major – de

exemplu, au au avut experiența unui cutremur – câteodată reacționează la acesta prin apariția episoadelor de pavor nocturn mult mai des ca înainte. Dar majoritatea copiilor care au astfel de episoade au fost supuși unei cantități de stres normală și sunt sănătoși atât din punct de vedere fizic, cât și psihic.

Pavorul nocturn nu este periculos. A încerca să îi calmați luându-i în brațe nu face altceva decât să le crească agitația. A încerca să îi treziți este dificil pentru că se află într-o fază foarte adâncă a somnului. Dacă rămâne în pat și nu se mișcă suficient de mult încât să se rănească, probabil cel mai bine este să îl lăsați în voia lui. Dacă observați că aceste episoade se întâmplă de fiecare dată aproape la aceeași oră – de obicei, în primele ore de somn – încercați să îl treziți pentru un scurt timp înainte de această oră. Deseori, întreruperea ciclului somnului în acest fel este suficientă pentru a preveni criza. În cazuri mai grave se administrează medicamente, dar majoritatea specialiștilor încearcă alte metode mai întâi. În mod cert, trebuie să vă gândiți la sursele de stres din viața copilului dumneavoastră și să faceți astfel încât să îl mai eliberați pe cât posibil cel puțin de o parte din presiune. Acest lucru poate fi de folos uneori în prevenirea apariției pavorului nocturn.

Păziți copiii somnambuli

Somnambulismul se aseamănă cu pavorul nocturn prin faptul că amândouă afecțiunile se produc într-o fază adâncă a somnului, lipsită de vise.

De asemenea, în amândouă, copilul este doar vag conștient despre ceea ce se petrece în jurul lui, și după ce adoarme la loc, nu își mai amintește nimic. Principala problemă a somnam-

bulismului este că în somn, copilul poate face lucruri potențial periculoase, cum ar fi să iasă din casă și să se plimbe pe stradă. Dacă descoperiți că prichindelul dumneavoastră suferă de somnambulism, puteți încerca aceleași metode ca în cazul pavorului nocturn. De asemenea, s-ar putea să fie necesar să asigurați camera copilului (un zăvor sau o portiță) pentru a-l împiedica să se rănească.

Reluați rutina de dinainte de somn imediat după o boală

Când un copil este bolnav, el își pierde o parte din abilitatea de a face față excesului de stres cauzat de adormit. Așa că este normal ca unui prichindel care până în acel moment se descurcase de minune la momentul culcării să îi fie mai frică de întuneric și să aibă nevoie de mai multă atenție când este bolnav. De asemenea, în cazul unor boli, cum ar fi infecțiile urechii (otite), durerea se poate accentua în poziția culcat.

În cazul în care copilul este bolnav, este normal ca și dumneavoastră să mai relaxați regulile. Puteți decide să rămâneți cu bebelușul dumneavoastră până când acesta adoarme sau să îl luați să doarmă cu dumneavoastră. Pe termen scurt, aceste schimbări par logice. Luați aminte însă ca problemele pe termen lung legate de somn încep de obicei după ce copilul primește „tratament preferențial" după o boală minoră. Copilul se obișnuiește să fie alintat și se așteaptă ca aceste încălcări ale regulilor să fie pe termen nelimitat. De aceea, cea mai bună idee este să reveniți la vechile rutine cât de repede posibil după o boală pe termen scurt.

Sfaturi practice

- **Antrenați-vă copilul în timpul zilei și seara în activități multiple, dar nu chiar înainte de culcare.** În schimb, plănuiți în acest moment activități liniștite, cum ar fi să-i citiți, să-i recitați niște versuri sau să-i cântați.

LĂUDÂND PĂTURICILE

Părinții se îngrijorează câteodată de atașamentul pe care îl poate dezvolta un bebeluș față de o păturică sau de un alt obiect, considerându-l și copilăresc, și încearcă să împiedice un astfel de obicei prin înlăturarea obiectului la o vârstă cât mai fragedă. Dar acest obicei frecvent întâlnit nu este cu nimic copilăros. Majoritatea bebelușilor nu creează obiecte speciale pentru propriul confort. Doar când ajung la vârsta de un an și jumătate sau chiar doi, copiii sunt capabili de un astfel de comportament. De asemenea, s-ar putea să vă îngrijorați și că bebelușul o dată ce se va atașa de o păturică sau de o păpușă de care nu se va mai despărți, o va lua pretutindeni cu el, așa cum face Linus din desenele animate „Peanuts". De fapt, mulți copii folosesc obiectul preferat doar noaptea și uneori înainte de somnul de după-amiază. Alții păstrează păturica tot timpul. Dar în jurul vârstei de cinci sau șase ani, dacă nu chiar mai devreme, ei își dau seama că mulți dintre prietenii lor nu își poartă cu ei păturicile, de obicei lăsându-le în pătuț. De fapt, am cunoscut adolescenți foarte inteligenți și cu succes care își iau după ei un ursuleț de pluș când merg la colegiu. Nu le face nici un rău!

- **Nu-l lăsați să doarmă prea mult în timpul zilei.** Asigurați-vă că somnul de după-amiază nu durează mai mult de o oră și copilul se trezește cu cel puțin trei – patru ore înainte de ora de culcare.

- **Nu vă abateți de la rutina de dinainte de culcare pe care ați stabilit-o astfel încât copilașul dumneavoastră să cunoască ce urmează să se întâmple.** De exemplu, cititul cu voce tare ar putea fi primul, urmat de un ritual special de învelire, iar în final un sărut de noapte-bună înainte de a pleca din cameră.

- **În cazul în care copilașul dumneavoastră se trezește în toiul nopții, acordați-i câteva minute să se liniștească singur.** Dacă nu se întâmplă acest lucru, va trebui să verificați dacă totul este în regulă – dacă nu cumva trebuie să îi schimbați scutecul, de exemplu. Apoi, folosiți o versiune mai scurtă a rutinei de dinainte de somn, poate doar ultimele două lucruri, înainte de a părăsi camera.

- **Ajutați-vă copilașul să-și găsească un animăluț de pluș, o păturică sau o pernuță pentru a-i fi companion de somn.** Copiii mici, cu imaginația lor bogată, sunt capabili să confere puteri magice liniștitoare unui astfel de obiect, care devine aproape un substituent al dumneavoastră, părintele. Dar spre deosebire de dumneavoastră, acest obiect drag petrece toată noaptea cu copilașul și îi rămâne alături atâta timp cât el dorește și cât are nevoie de el.

- **Jucăriile din pătuț ar trebui să fie mici.** Dacă prichindelul dumneavoastră încă doarme într-un pătuț, asigurați-vă că jucăria nu este destul de mare pentru ca acesta să o folosească pentru a coborî din pătuț. Cărțile cu poze ale

căror pagini sunt din carton sau material textil reprezintă o bună alegere pentru a însoți copilul în pătuț.

- **În cazul în care copilașul dumneavoastră este deranjat de gândul că sub patul lui ar putea fi monștri sau alți vizitatori nocturni care să-l sperie, încercați să-i oferiți asigurarea magică.** De exemplu, ați putea folosi „spray-ul pentru monștri" sau „bagheta de vrăjitor" pentru a elimina aceste creaturi nesuferite. În cazul în care bebelușul are coșmaruri dese încercați să îl puneți la o „dietă de nonviolență" care elimină expunerea lui la imagini violente sau înfricoșătoare de la televizor sau din cărți și filme.

Opțiuni pentru somn

Deși oamenii au frecvent opinii puternice în această problemă, nu există o singură cale „bună" privind modul în care ar trebui să doarmă. Oamenii din diferite culturi dorm în moduri diferite, tot așa cum trăiesc în moduri diferite când sunt treji. Diferite persoane fac, de asemenea, alegeri diferite în ceea ce privește modul în care să își adoarmă copiii. Ceea ce veți alege dumneavoastră va depinde de propriile valori și obiceiuri, cât și de temperamentul copilului dumneavoastră.

Patul familial este etalonul în multe culturi

Mulți părinți aleg să își împartă patul cu bebelușul lor, în special cu nou-născuții. În cea mai mare parte a lumii, acesta este singurul mod în care s-ar gândi vreodată părinții să-și culce copiii.

Și mulți părinți din Statele Unite ale Americii au sentimente puternice în ceea ce privește această idee, într-un fel sau altul. Dar în afară de câteva probleme importante legate de siguranță, nu există argumente clare care să justifice dacă este bine sau nu să culcăm bebelușul cu noi în pat. Iată câteva argumente pro și contra:

Pro:

- **Copiilor mici pare să le placă să doarmă cu părinții lor dacă au ocazia.** Chiar și nou-născuții prematuri aflați în incubator s-a observat că treptat se mută lângă un obiect cald, moale, care se mișcă ritmic, urmând parcă o dorință înnăscută de a dormi lângă un alt corp.
- **Pentru mămicile care alăptează, a avea bebelușii lângă ele face momentul hrănirii din timpul nopții să fie mai ușor.**
- **Metoda ca bebelușii să doarmă separat de părinții sau de frații lor este relativ nouă în ceea ce privește istoria umană.** În multe părți ale lumii, dormitul împreună cu bebelușul este un lucru obișnuit.
- **Este posibil ca dormitul împreună să promoveze apropierea familială, dar cu siguranță mai există multe alte moduri de a realiza același lucru.**

Contra:

- **A avea un copil în pat înseamnă că părinții trebuie să găsească un alt loc și moment pentru relațiile lor sexuale.**
- **Dormitul împreună trebuie să fie o alegere voită.** Dacă un soț, de exemplu, este de acord numai pentru că soția sa insistă, patul familial va fi dominat de resentimente și nu de armonie familială.

ŞASE REGULI DE SIGURANŢĂ PENTRU PATUL FAMILIAL

Dacă decideţi ca bebeluşul să doarmă cu dumneavoastră în pat este foarte important să urmaţi aceste reguli de bază pentru siguranţacopilului:

1. Bebeluşul ar trebui să doarmă pe spate cu excepţia cazului în care există un motiv medical să nu o facă.

2. Bebeluşul ar trebui să doarmă pe o suprafaţă fermă: fără saltele cu fulgi sau cu apă.

3. Bebeluşul ar trebui să fie îmbrăcat subţire şi confortabil, nu încotoşmănat.

4. Nu trebuie să se fumeze în preajma lui fie că este treaz sau adormit.

5. Academia Americană de Pediatrie recomandă ca bebeluşii să nu doarmă în pat cu adulţii care nu le sunt părinţi sau cu alţi copii, deoarece aceştia s-ar putea să nu fie la fel de atenţi în respectarea condiţiilor de siguranţă.

6. De asemenea, Academia Americană de Pediatrie recomandă evitarea dormitului cu un copil pe canapea, deoarece există riscul ca acesta să fie prins între părinte şi spătarul canapelei.

- **Dacă un copil se mișcă mult în timpul somnului, s-ar putea să-i deranjeze pe părinți care se vor trezi din cauza mânuțelor sau picioruşelor care îi lovesc în timpul nopții.** De asemenea, copiii nu sunt cei mai tăcuți somnoroși din lume, iar gemetele, respirația sau gânguritul lor i-ar putea face niște parteneri de pat nu prea doriți.

- **O dată început, somnul împreună ar putea fi greu de întrerupt, cel puțin pentru câțiva ani.** De aceea, este o decizie care trebuie luată cu implicațiile pe termen lung clare în minte.

Rostogolirea peste copil este o problemă de siguranță în unele cazuri

Unii doctori se împotrivesc hotărât dormitului împreună cu părinții. Principala grijă este că părintele se poate întoarce peste copil, sufocându-l. Majoritatea părinților dorm foarte ușor când au un copil lângă ei, se trezesc chiar și la cel mai mic semn de pericol. Dar există un pericol foarte real ca acest lucru să se întâmple dacă:

- **dormiți de obicei adânc sau sunteți câteodată atât de obosiți încât cădeți într-un somn profund;**

- **luați medicamente sau droguri care vă fac să dormiți zgomotos;**

- **consumați suficient alcool încât să vă facă să dormiți zgomotos și sunteți foarte greu de trezit.**

Dacă oricare dintre cele de mai sus sunt adevărate în cazul dumneavoastră, atunci dormitul împreună cu copilul dumneavoastră este prea periculos pentru a-l experimenta.

Împărțind dormitorul, dar nu patul cu bebelușul dumneavoastră

Puteți să aveți copilul în camera dumneavoastră fără a-l avea neapărat în patul dumneavoastră, punându-l într-un leagăn, un coș pentru copii, cărucior sau co-sleeper (vezi pagina 57). De fapt, majoritatea americanilor aleg probabil această variantă pentru nou-născuții și copiii lor mici datorită mai multor argumente pozitive:

- **Nou-născuții se trezesc frecvent noaptea, pentru a fi alăptați, schimbați sau doar pentru a fi luați în brațe.** Dacă trebuie să vă ridicați și să traversați holul de fiecare dată atunci această variantă vă va scuti de mult efort nedorit.

- **Este de înțeles dacă vreți să verificați nou-născutul de mai multe ori pe noapte, doar pentru a vă asigura că totul este în regulă.** Nou-născuții nu sunt chiar atât de delicați pe cât cred părinții lor că sunt, dar instinctul de a ne proteja copilul este foarte puternic. Nu are rost să ne împotrivim naturii noastre.

- **Nou-născuții nu ocupă mult spațiu. De obicei, este loc pentru un leagăn sau un coș, chiar și într-un dormitor mic.**

- **Copiii mici nu sunt deranjați în nici un fel dacă observă comportamentul intim al părinților lor.** Îngrijorările privind acest lucru devin realiste probabil în jurul vârstei de nouă luni sau mai mult (deși nici atunci nu este clar dacă astfel de scene sunt dăunătoare).

Într-un final, bineînțeles, veți dori să vă mutați copilul în propria lui cameră. Momentul în care faceți acest lucru va depinde și de spațiul de care dispuneți, cât de bine puteți

dormi în aceeași cameră cu copilul dumneavoastră (este uimitor cât de mult zgomot pot face aceste mici ființe în somn), și de când sunteți dumneavoastră convinși că bebelușul este pregătit pentru schimbare.

Mulți părinți decid să facă această schimbare în jurul vârstei de trei sau patru luni. La această vârstă, bebelușii dorm noaptea perioade destul de lungi, astfel încât părinților nu le pare că se tot plimbă pentru a-i îngriji. Schimbarea are sens și din punctul de vedere al copilului. Un copil care se trezește noaptea și îi vede pe mami și pe tati chiar acolo este mai probabil să îi cheme sau să plângă până părintele se trezește și face ca totul să fie în regulă. Un copil care se trezește singur într-o cameră este mult mai predispus să se liniștească singur. Autoalinarea este una dintre calitățile pe care un bebeluș le stăpânește pe la vârsta de patru luni.

Făcând trecerea la patul de copil mare

Când este momentul să faceți trecerea de la leagăn la „patul de copil mare"? În mod cert este momentul potrivit când copilașul este capabil să iasă din el chiar dacă arcurile sunt în poziția cea mai joasă, iar grilajul în poziția cea mai ridicată. De obicei, acest lucru se întâmplă când bebelușul are o înălțime de 87-90 cm. Trecerea la pat reduce riscurile de lovire gravă a copilului în cazul în care ar cădea.

Un alt motiv pentru care mulți părinți fac acest schimb este acela că un alt copil este pe drum și acesta va avea nevoie de leagăn sau coșuleț. Este cel mai bine să faceti schimbarea înainte de nașterea noului bebeluș. Pentru copilul mai mare, a avea un nou frățior sau surioară înseamnă să renunțe la multe lucruri, în special la atenția pe care o primea în calitatea de „cel mai mic" sau de singurul copil. A trebui

să renunțe și la leagăn ar fi prea mult pentru el. Așa că dacă reușiți să faceți această schimbare înainte de apariția noului membru al familiei, sentimentele copilului mai mare vor fi menajate.

Ca și cu toate celelalte, și trecerea aceasta diferă de la copil la copil, în funcție de temperamentul fiecăruia. Un copil care acceptă rapid schimbările va face și această tranziție repede; un copil care se obișnuiește greu cu schimbările s-ar putea plânge și ar putea avea dificultăți să doarmă. Un copilaș foarte activ ar putea să profite de această oportunitate pentru a se ridica deseori din pat și va fi nevoie să fiți fermi și convingători în a stabili limitele. Iată câteva sfaturi pentru a face tranziția cât mai ușoară:

- **Începeți să vorbiți despre noul pat cu câteva zile înainte de a-l achiziționa.** Acest lucru oferă posibilitatea copilului dumneavoastră să devină entuziasmat de idee. Dacă este posibil, lăsați-l și pe el să ajute în alegerea patului.

- **Poziționați patul astfel încât copilul să se simtă în siguranță.** Puneți patul într-un colț și folosiți o bară de siguranță pentru partea liberă, astfel încât copilul să se simtă în siguranță.

- **Transferați cât mai mult din leagăn.** Mutați păturica specială, perna și jucăriile în noul pat, astfel încât să aibă un aer familiar.

- **Lăsați copilul să aleagă un set special de așternuturi, care să facă patul să pară în mod special deosebit.** Nu contează dacă setul este nou sau mai vechi atâta timp cât este nou și frumos pentru el.

- **Atunci când încearcă patul, lăsați-l să știe că sunteți mândri de faptul că a crescut.** Dar nu îi oferiți recompense mari sau să faceți chiar mare caz. Lăsați propria mândrie și plăcere să fie recompensa lui.

- **Dacă nu se simte confortabil în primele nopți, ascultați-i sentimentele și înțelegeți-le.** Dar, totuși, insistați în mod blând că noul pat este locul unde trebuie să doarmă acum.

- **Nu vă abateți de la rutina normală dinainte de culcare.** În cazul în care copilul se ridică din pat și vine în camera dumneavoastră, fiți blânzi, dar fermi. Mergeți cu el înapoi la pat, spuneți-i că acela este locul unde trebuie să fie și că în curând se va obișnui. Încrederea dumneavoastră în această privință este foarte importantă. Dacă dumneavoastră sunteți încrezători că va fi capabil să se descurce să doarmă într-un pat nou, atunci probabil că așa va fi.

- **Chiar dacă sunteți obosiți la un moment dat, nu cedați impulsului de a vă lăsa copilul să doarmă în patul dumneavoastră „doar de data aceasta".** În schimb, fiți fermi dacă aceasta înseamnă ca uneori să îl duceți de mână de douăsprezece ori pe noapte la pat. După scurt timp, vizitele nocturne la dumneavoastră în dormitor vor înceta, iar dumneavoastră veți putea să dormiți mai bine.

- **Acordați-i totuși puțin credit.** În timp ce se obișnuiește cu noul pat, nu fiți surprinși dacă rămâne puțin în urmă în alte lucruri cum ar fi manierele la masă etc.

Accesorii pentru dormit

De ce are nevoie copilul dumneavoastră pentru a dormi în liniște și siguranță? Posibilitățile par nelimitate: leagăne, pătuțuri, coșuri și noua invenție, denumită co-sleeper, țarcuri de joacă, monitoare și multe altele. Toate acestea sunt atrăgătoare, multe sunt costisitoare și doar câteva sunt cu adevărat necesare. Câteva principii de bun-simț vă pot ajuta să alegeți dintre toate acestea. În primul rând siguranța este în fruntea listei de priorități. Știm multe despre cum să menținem siguranța copilului când se joacă și când doarme. În al doilea rând, nici un echipament, indiferent cât de grozav este, nu poate lua locul unui părinte iubitor și responsabil.

PATURI ȘI AȘTERNUTURI PENTRU COPII

Dormitul împreună dă un sentiment foarte reconfortant, atât pentru părinți, cât și pentru bebeluși. Ați putea să aduceți copilul în patul dumneavoastră dar nu toți părinții sunt de acord cu un astfel de aranjament. De asemenea, ați putea să aduceți pătuțul copilului în camera dumneavoastră, dar acesta s-ar putea dovedi prea mare, sau s-ar putea să nu doriți să fiți separați de nou-născutul dumneavoastră de către bare. Soluția tradițională la această problemă este reprezentată fie de un leagăn, fie de un coș sau de un mic pătuț ce stă lângă al dumneavoastră. Co-sleepers sunt o nouă soluție care oferă un spațiu de dormit copilașului dumneavoastră; acesta este atașat de pat, dar separat. Oricare ar fi alegerea dumneavoastră, se aplică toate regulile de siguranță legate de spațiile de dormit (vezi pagina 59) și chiar unele în plus.

Leagănele și coșurile

Leagănele se balansează, coșurile tind să se rostogolească (făcând adormitul copilului mai ușor indiferent de camera unde se află). În toate celelalte privințe sunt în mare la fel: compartimente de adormit confortabile, compacte, cu marginile suficient de înalte pentru a preveni căderea copilului. (În această idee, o cutie de carton tare sau un sertar mare echipat cu o salteluță tare și bine fixată ar servi aceluiași scop, evitând însă cheltuielile.) Cu excepția cazului în care copilașul dumneavoastră este foarte activ, un leagăn sau un coș ar putea fi tot ce aveți nevoie în primele două – trei luni. Asigurați-vă că au o bază destul de lată încât să nu se răstoarne. Unele sunt prevăzute și cu picioruțe astfel încât să nu se legene când nu doriți. Verificați eticheta produsului pentru a vă asigura care este limita de greutate. Și dacă folosiți un leagăn sau un coș „moștenit" fiți în mod special atenți la margini ascuțite, așchii sau alte pericole.

Co-sleeper

Aceste dispozitive inteligente și relativ noi funcționează asemănător unui leagăn care se atașează de patul dumneavoastră. Au o parte care se poate scoate, permițându-vă accesul ușor la copilul dumneavoastră în mijlocul nopții. Asigurați-vă că nu există spațiu între co-sleeper și patul dumneavoastră, în care copilul ar putea cădea, și că patul și co-sleeper-ul sunt la aceeași înălțime. Aceste dispozitive sunt simpatice, dar în nici un caz nu sunt necesare și tind să fie un pic mai costisitoare. Unele, care se pot transforma în alte piese de mobilier, cum ar fi o masă pentru înfășat, s-ar putea dovedi investiții mai avantajoase.

Pătuţuri

Când vine vorba de alegerea unui pătuţ, singurul lucru cu adevărat important care trebuie luat în calcul este să fie sigur pentru copilul dumneavoastră (vezi pagina 59). Bineînţeles, veţi dori să găsiţi unul care să fie şi drăguţ pentru că veţi petrece multe ore privind cum copilul doarme liniştit – şi multe altele când nu va fi aşa de liniştit! Dar copiii nu au simţ estetic. Copilaşul dumneavoastră se va simţi ca acasă în orice pătuţ sigur. Iată însă câteva lucruri practice de care ar trebui să dispună:

- **Bara laterală ar trebui să se mişte în sus şi în jos cu uşurinţă şi fără zgomot.** Nimic nu se compară cu momentul în care aşezaţi copilul aproape adormit doar ca el să fie trezit de o bară care scârţâie.

- **O bară care poate fi manevrată doar cu o singură mână este foarte convenabilă, în special în momentele în care ţineţi în braţe un copil, scutece sau o cârpă umedă.**

- **Un pătuţ robust, care nu scârţâie sau zornăie este o binecuvântare în momentul în care copilul dumneavoastră se hotărăşte să exerseze mişcări de gimnastică în toiul nopţii.**

- **Pătuţurile din metal sunt câteodată şubrede sau au porţiuni ascuţite sau aspre la suduri, aşa că inspectaţi-le cu atenţie înainte să le cumpăraţi.**

- **În final, căutaţi un pătuţ care se asamblează uşor şi pentru care nu este nevoie de prea multe unelte.**

Un cuvânt despre pătuţurile convertibile: un pătuţ care poate fi transformat într-un pat pentru copilul mic (vezi

secțiunea despre copilul mic de la pagina 66) costă, de obicei, mai mult. Dacă știți că veți dori un astfel de pat mai târziu, acest model se poate dovedi o investiție bună, dar dacă plănuiți să aveți mai mult de un copil, s-ar putea să doriți atât un pătuț pentru nou-născuți, cât și unul pentru copilul mai mare în același timp, sau ați putea decide să vă descurcați chiar fără un pat pentru prichindei. Majoritatea bebelușilor se descurcă grozav la trecerea directă la un pat dublu.

Principii de siguranță la pătuțuri

American Academy of Pediatrics (AAP), Consumer Products Safety Commission (CPSC) și alte organizații din Statele Unite au o lungă listă de standarde și recomandări pentru siguranța pătuțurilor, leagănelor, coșurilor și țarcurilor, cât și în ceea ce privește alte echipamente pentru copii.

Chiar dacă numărul și varietatea recomandărilor pot fi puțin intimidante, utilizarea unei astfel de liste vă poate fi de folos (vezi pagina 62). O altă modalitate de a ține minte recomandările cele mai importante de siguranță este să aveți în gând pericolele pentru care sunt făcute să le prevină. Există multe recomandări, dar doar patru categorii mari de pericole – sufocarea, strangularea, asfixierea și căzăturile. Și cu toate că probabil nici nu doriți să vă gândiți la astfel de lucruri, a înțelege riscurile este primul pas pentru păstrarea siguranței copilului dumneavoastră.

Sufocarea

Unii bebeluși nu au bine dezvoltat reflexul care vă face să vă pară că aveți nevoie de aer după v-ați ținut respirația un timp mai îndelungat. Un copil fără un bun astfel de reflex s-ar putea să nu se străduiască să respire dacă o păturică sau un

alt obiect îi blochează căile respiratorii. Pentru copiii cu vârsta de până la un an, folosiți aceste sfaturi pentru a preveni sufocarea:

- **Întotdeauna adormiți copilul cu fața în sus, pe spate** (vezi pagina 6).

- **Nu puneți în pătuț cuverturi, perne, plăpumi pufoase, animale de pluș etc.** Acele apărători moi care împiedică bebelușul să se lovească de marginile de lemn ale patului ar putea reprezenta de asemenea și un pericol de sufocare, deși recomandările experților nu sunt niciodată clare în ceea ce privește acest subiect. Este îndoielnic că sunt folositoare, deși părinților le place cum arată.

- **Folosiți o saltea tare.** Suprafețele moi, pufoase, cum sunt cele de lână, saltelele umplute cu fulgi sau cu apă pot bloca respirația unui copil mult mai ușor decât o saltea fermă, confortabilă.

- **Asigurați-vă că salteaua se potrivește perfect patului.** Dacă între saltea și marginea patului este un spațiu mai mare de 2,5 centimetri, fața copilului ar putea rămâne blocată și copilul s-ar putea sufoca. Această problemă reprezintă o îngrijorare în special în cazul paturilor cu apă unde există un spațiu mare între saltea și marginea patului.

Strangularea

Bebelușii nu au forța și îndemânarea să se elibereze dacă ceva se prinde în jurul gâtului lor. Iată câteva sfaturi pentru a preveni strangularea:

- **Asigurați-vă că spațiile dintre barele pătuțului nu sunt mai mari de 6 centimetri.** Acest lucru nu constituie nici o problemă pentru un pătuț nou cumpărat de la un producător american. Dar aveți grijă cu pătuțurile mai vechi. Verificați, de asemenea, ca nici una dintre bare să nu fie slab fixată, ruptă sau cu așchii.

- **Verificați dimensiunile oricărei decorațiuni decupate de la capetele pătuțului.** Asigurați-vă că diametrul nici uneia nu depășește 6 centimetri astfel încât să nu existe vreo șansă ca bebelușul să-și bage capul pe acolo.

- **Asigurați-vă că stâlpii de la colțuri nu sunt mai înalți cu mai mult de 1,5 mm decâte restul pătuțului.** Păturile și alte obiecte din pânză ar putea să rămână agățate de acești stâlpi și apoi să se înfășoare în jurul gâtului copilului. Dacă pătuțul are acești stâlpi sculptați, s-ar putea să puteți pur și simplu să îi desurubați.

- **Țineți jucăriile mobile care se agață deasupra patului la distanță.** Asigurați-vă că bebelușul nu poate ajunge la ele și înlăturați-le o dată ce bebelușul poate sta în fund.

- **Verificați lungimea corzilor.** Dacă folosiți apărători moi sau jucării atașabile la pătuț, asigurați-vă că legăturile sunt făcute astfel încât să nu permită formarea unor bucle cu diametrul de 35 centimetri sau mai mult.

- **Nu așezați pătuțul lângă ferestre cu perdele sau jaluzele de la care atârnă sfori.** Un copil curios se poate întinde și apuca o astfel de sfoară, încurcându-se în ea.

LISTĂ DE VERIFICAT PENTRU SIGURANȚA PĂTUȚULUI

- ☐ Pătuțul nu se clatină (toate șuruburile și cuiele sunt bine prinse).
- ☐ Nu există margini ascuțite, crăpături sau piese care se pot rupe
- ☐ Nu există stinghii sau bare lipsă, sparte sau care se mișcă. Nu trebuie să fie la mai mult de 6 centimetri distanță una de alta.
- ☐ Când sunt ridicate, barele trebuie să fie la cel puțin 60 – 65 centimetri deasupra suprafeței pe care se află salteaua (în poziția ei cea mai joasă). Când sunt lăsate jos, ele trebuie să fie la cel puțin 22 centimetri deasupra suportului saltelei.
- ☐ Salteaua este bine prinsă în suport, între marginea ei și marginea suportului nu trebuie să încapă două degete.
- ☐ Suportul saltelei este bine prins de partea din față și de cea din spate a patului.
- ☐ Stâlpii din colțuri nu sunt cu mai mult de 1,5 mm mai înalți decât restul.
- ☐ Decorațiunile decupate din partea din față și din partea din spate ale patului nu sunt destul de mari pentru a permite capului copilului să rămână blocat.
- ☐ Zăvoarele părților laterale sunt bine asigurate.
- ☐ Pătuțul nu a fost fabricat înainte de anul 1975, iar în cazul în care a fost fabricat anterior acestui an, toată vopseaua originală a fost înlăturată și înlocuită pentru a evita intoxicația cu plumb.

Asfixierea

Bebelușul care încă nu poate ține în mână o zornăitoare câteodată reușește să se înece cu o varietate de obiecte incluzând nasturi, bucăți de plastic, pietricele etc. Cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să presupuneți că orice obiect aflat în raza de apucat a copilului ar putea ajunge în gura sau gâtul copilului. Iată câteva sfaturi pentru a preveni asfixierea bebelușului:

- **Nu dați copilului jucării cu bucăți mici care s-ar putea desprinde sau rupe, cum ar fi ursulețí de pluș cu ochi de plastic sau mașinuțe cu roți detașabile.** Țineți astfel de jucării în afara pătuțului. Orice obiect cu diametrul mai mic de 4,5 cm este suficient de mic să blocheze căile respiratorii ale copilului.

- **Verificați ca părțile de plastic ale pătuțului să nu aibă așchii sau asperități** (în special bucățele de plastic de pe barele de sus, puse pentru a împiedica bebelușul să roadă direct lemnul).

Căderile

Bebelușii se pot răni în cazul unei căzături sau în cazul în care cad obiecte pe ei. Iată câteva sfaturi pentru a preveni loviturile cauzate de căzături:

- **Aveți grijă unde așezați pătuțul.** Nu îl plasați lângă o bibliotecă, sub un tablou sau sub orice alt ornament care atârnă pe perete și care ar putea cădea.

- **Asigurați-vă că suportul pentru saltea este bine prins, altfel acesta ar putea aluneca și cădea.** Verificați și asigurați-vă că pătuțul este bine prins, că toate cuiele sunt bine bătute și șuruburile bine prinse.

- **Țineți salteaua în poziție corectă.** O dată ce bebelușul a crescut destul de mult încât stă în fund, coborâți salteaua în poziția cea mai joasă și toate lucrurile de care s-ar putea agăța. Mai devreme sau mai târziu, va cădea încercând să se cațere afară.

- **Fiți pregătiți să realizați trecerea la un pat adevărat.** O dată ce copilul depășește înălțimea de 85-90 centimetri sau poate ridica un picior peste barele laterale, atunci este timpul să îl treceți la un pat normal.

Opțiuni pentru așternuturi

Deși așternuturile frumoase, la modă, s-ar putea să vă ofere un sentiment plăcut, potrivirea culorilor, numele de firmă al așternuturilor, pernelor, păturicilor nu vor însemna nimic pentru bebelușul dumneavoastră. Ceea ce este cu adevărat important este ca materialele să fie bune și sigure. Iată câteva considerente practice pe care să le luați în calcul când hotărâți ce să luați – și ce să nu luați:

PATURILE MAI VECHI AR PUTEA FI VOPSITE CU VOPSEA PE BAZĂ DE PLUMB

Înainte de anul 1975, majoritatea vopselelor conțineau plumb, care, ingerat, produce anemie și probleme legate de învățat și de comportament. Dacă aveți un pătuț mai vechi, asigurați-vă că vopseaua a fost complet înlăturată și înlocuită. Altfel nu folosiți pătuțul.

- **Nu sunt adeptul volănașelor sau pernuțelor de protecție, deoarece o dată cu creșterea cantității de pânză din jurul copilului cresc și oportunitățile de sufocare și expunere la acarienii de praf.** (Acarienii de praf sunt creaturi microscopice care își fac casă în pânză și covoare. Nu mușcă dar pot cauza alergii la unele persoane.) În cazul în care folosiți pernuțe de protecție, în momentul în care copilul dumneavoastră începe să stea în picioare, înlăturați-le deoarece ar putea „evada" cu ajutorul lor.

- **Alegeți materiale pe care să le puteți spăla în mod repetat la temperaturi ridicate.** Nylon-ul sau alte materiale sintetice se pot topi, putând deveni, astfel, un pericol de asfixiere.

- **Culoarea albă arată grozav, dar scoate în evidență petele.** Dacă puteți evita înălbitorul cu clor, vă puteți scăpa copilul de iritații nedorite.

- **Bebelușii activi se freacă mult de așternuturi, așa că alegeți materiale moi și delicate.**

- **Majoritatea saltelelor au huse din material plastic, așa că s-ar putea să doriți una sau două din pânză.** O husă din material mai fin este suficientă; unele groase și moi s-ar putea să nu fie prea sigure.

- **Veți avea nevoie, de asemenea, de mai multe rânduri de cearșafuri, în funcție de cât de des plănuiți să spălați.**

- **Vă poate fi de folos să aveți la îndemână câteva pături mici.** Acestea tind să se murdărească foarte ușor și vă sunt de folos nu numai pentru somn, dar și pentru când schimbați scutece sau ieșiți din casă.

- **Pentru copiii cu vârsta peste 12 luni, o cuvertură sau o plăpumioară poate fi suficient de confortabilă.** Dar trebuie să aveți grijă ca bebelușul să nu se supraîncălzească, deoarece acest lucru mărește riscul de moarte subită a sugarului (SIDS). Un sac de dormit sau o pătură subțire este de obicei de ajuns, în afara cazului în care la dumneavoastră în casă este mai răcoare.

- Pernele nu sunt considerate sigure în pătuțul bebelușului până după vârsta de un an, când orice risc apariție a sindromului de moarte subită a sugarului a trecut.

PATURI DUBLE ȘI PATURI SUPRAPUSE

Când copilul este gata să se mute din pătuțul pentru bebeluși – de obicei acest lucru se întâmplă în jurul vârstei de 18-36 de luni – aveți o mulțime de opțiuni. Unele pătuțuri sunt astfel fabricate încât pot fi transformate în paturi pentru copii ceva mai mari; sau puteți cumpăra unul nou. Ați putea fi tentat să treceți direct la un pat suprapus (vă rog să vă uitați la secțiunea despre aceste paturi de la pagina 68, pentru a afla de ce aceasta nu este cea mai bună idee) sau, ca majoritatea oamenilor, ați putea trece direct la un pat dublu.

Paturi pentru copilași versus paturi duble

Paturile pentru prichindei nu sunt absolut necesare dar au farmecul lor. Până în momentul în care va fi destul de mare încât să treacă la un pat normal, copilul ar putea fi încântat de un pat care să arate ca Arca lui Noe sau ca o mașină de curse – doar două din modelele existente în momentul de față pe piață. Deși astfel de design-uri pot fi distractive, un pat care nu are o anumită temă este mai flexibil. Un pat

simplu poate permite imaginației copilului, ajutată de o recuzită adecvată, cum ar fi cearșafuri și perne, să îl transforme în orice își dorește, de la un fort în Vestul Sălbatic până la o rachetă cosmică sau un vapor cu pânze.

Paturile pentru copilași au și câteva atuuri în favoarea lor. Ocupă mai puțin spațiu decât un pat dublu, lucru folositor dacă spațiul este o problemă în camera copilului. De asemenea, puteți folosi un timp vechile așternuturi și vechea saltea, ceea ce este convenabil, iar faptul că este în continuare înconjurat de așternuturile familiare i-ar putea ușura tranziția. Multe astfel de paturi sunt livrate cu bare laterale, reducând riscul ca bebelușul să cadă. Chiar dacă nu au astfel de laterale, paturile sunt joase, astfel încât vă faceți mai puține griji în ceea ce privește căzăturile.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Prichindelul nostru se lupta cu noi când venea ora culcării. Singurul lucru la care mă puteam gândi era că el își spunea în gând 'oh, nu mai sunt un bebeluș, și poate că nu îmi place toată treaba asta cu crescutul'. Menținеți-vă pe poziții – merită efortul. Independența este unul dintre lucrurile care oferă cele mai mari recompense dintre cele pe care îi putem învăța pe copiii noștri"

—**chelsea,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Pe de altă parte, deoarece copilul dumneavoastră crește mai mare decât patul, va trebui oricum să îl mutați într-un pat dublu în viitorul nu prea îndepărtat. Acest lucru ar putea face ca patul pentru copii mici să nu își justifice costul. Dacă vă îngrijorează pericolul unor căzăturilor puteți cumpăra bare laterale care să se potrivească pe paturi duble – asigurați-vă doar că sunt bine prinse și că nu există un spațiu prea mare între ele și marginea patului în care copilul dumneavoastră ar putea rămâne prins. Puteți pune, ca măsură de siguranță, salteaua dublă direct pe podea.

Indiferent de tipul de pat ales, încercați să limitați numărul animalelor de pluș cu care copilașul împarte patul. La această vârstă, riscul de sufocare este foarte redus, dar dacă alergiile sau astmul bronșic sunt frecvente în familia dumneavoastră, animalele de pluș sunt grozave ca adăpost pentru acarienii de praf, una dintre cele mai comune surse alergenice.

Paturile suprapuse

Acest tip de paturi sunt de obicei pentru copiii mai mari, dar s-ar putea să vă gândiți să luați unul pentru copilașul dumneavoastră. Vă rog, mai gândiți-vă o dată. Paturile sunt grozave pentru copii și pot ocupa mai puțin spațiu, dar sunt și foarte periculoase. În fiecare an sunt raportate mii de astfel de accidentări datorate paturilor suprapuse. Copiii se rostogolesc de pe ele și își rup mâinile. Cad de pe scară. Rămân blocați între patul superior și perete. Au existat chiar cazuri în care patul de sus s-a prăbușit, cu rezultate fatale. Probabil, cel mai bun sfat în ceea ce le privește este să le evitați pe cât posibil.

Dacă vă place ideea existenței unui alt pat în cameră pentru nopțile dormite acolo de alți copii, poate un pat

extensibil (în care un al doilea cadru și saltea se potrivesc sub primul și se pot trage afară la nevoie) este o opțiune mai sigură.

ALTE ACCESORII PENTRU DORMIT

Țarcurile de joacă fixe sau portabile

Aceste invenții grozave oferă o suprafață sigură în care bebelușii (și copiii mici) se pot juca și dormi. Toate regulile de siguranță pentru pătuțuri trebuie aplicate și țarcurilor. De exemplu, trebuie să vă asigurați că salteaua se potrivește și că nu este prea moale, să evitați pernele moi și alte posibile pericole de sufocare (până în jurul vârstei de 12 luni, când dispare riscul de apariție a sindromului de moarte subită a sugarului), să vă asigurați că nu există corzi sau bucle în care s-ar putea prinde etc. Pentru țarcurile mai mari, cu plase laterale, acestea nu ar trebui să aibă ochiurile mai mari de 0,8 centimetri în diametru (astfel încât bebelușul să nu poată prinde un nasture sau un alt obiect mic în ele), și materialul din care sunt confecționate să nu aibă nici o ruptură. Nu toate țarcurile sunt la fel de sigure. Înainte de a cumpăra unul, verificați dacă vreun model a fost retras de pe piață. Puteți face această verificare pe site-ul internet www.cpsc.gov.

Jucăriile pentru pătuț

Bebelușii petrec un timp destul de îndelungat în pat treji, așa că este bine să aibă cu ce să se distreze. O jucărie colorată poate menține treaz interesul unui copil pentru câteva ore. În mod evident, din punctul său de vedere, o jucărie agățată chiar deasupra lui pare mai interesantă privită de dedesupt

decât din lateral, așa că apreciați-o corespunzător. Pentru bebelușii mai mari, jucăriile pentru pătuț, care pot avea o serie de imagini interesante sau cu texturi diferite, cu butoane și manete, scot sunete când sunt apăsate etc., sunt foarte apreciate.

Când alegeți o jucărie de agățat (sau alte jucării atașabile de pătuț) aveți grijă ca sforile să nu fie mai lungi de câțiva centimetri (dacă pot forma o buclă de cel puțin 35 de centimetri, reprezintă un pericol de strangulare). Asigurați-vă că jucăria se atașează ferm cu cleme, sfori sau chingi astfel încât să nu poată cădea pe bebelușul dumneavoastră. Iar când bebelușul a împlinit vârsta de cinci luni sau se poate ridica, cel mai bine este să înlăturați orice astfel de jucărie.

Bebelușilor le place să privească. Dacă nu folosiți pernuțe de protecție pentru pătuț, bebelușul va putea privi prin cameră atunci când stă întins pe spate – o altă sursă de divertisment. Unora le place să se privească în oglindă (cumpărați una care nu se poate sparge, găsiți în magazinele pentru bebeluși). Nu vor ști cine este „celălalt" copil până în jurul vârstei de 18 luni. Dacă bebelușului îi plac fotografiile alb-negru cu contrast ridicat este foarte bine, dar nu există nici un motiv să credeți că îl face mai inteligent. Și am văzut unii bebeluși înconjurați de poze, oglinzi, jucării și zornăitori încât păreau copleșiți. Unul sau două obiecte interesante reprezintă tot ce au nevoie sau de cât se poate bucura la un singur moment un bebeluș.

Până la vârsta de trei-patru luni, majoritatea bebelușilor și-au descoperit mânuțele și picioarele, precum și alte părți ale corpului. Pentru un timp, „jucăria" preferată va fi el însuși.

Pe la cinci sau șase luni, o dată ce reușesc să se întindă, pot apuca și da drumul, vor fi captivați de zdrăngănitoare, mici animale din pluș, cărți cu paginile din material textil

sau carton. Este cel mai bine să nu puneți în pătuț perne sau animale de jucărie mari și moi. De ce să riscați? Până în jurul vârstei de 12 luni aceste obiecte măresc riscul de apariție a sindromului de moarte subită a sugarului, iar după aceea, jucăriile mari pot deveni baza pentru „evadările" unui copil mai aventuros. (În cazul în care folosiți pernuțe de protecție la pătuț, îndepărtați-le în momentul în care copilul se poate ridica tocmai din aceleași motive.)

Lumina de veghe

Veiozele de veghe ce se introduc direct în priză par utile și simplu de utilizat, dar ele pot deveni periculoase. O dată ce bebelușul poate merge de-a bușilea, el și-ar putea face drum până la priză și să tragă de o astfel de veioză, putându-se electrocuta sau arde. Dacă optați pentru alte tipuri de lumini, de exemplu o lampă mică ce luminează cu intensitate redusă pusă pe o noptieră sau pe o masă – aveți grijă deoarece copilașul poate trage de cablu, dărâmând-o. Ambele tipuri sunt cunoscute a produce incendii, de obicei după ce becul a venit în contact cu un material textil sau o hârtie.

Instalarea unui comutator de faze pentru lustra din tavan sau să lăsați lumina de pe hol aprinsă și ușa deschisă reprezintă opțiuni mai sigure. Cu toate acestea, dacă vă hotărâți să folosiți o lampă de veghe, există câteva lucruri de care trebuie să țineți seama pentru a o face mai puțin periculoasă. Dacă folosiți una dintre cele care se bagă direct în priză, instalați-o într-o priză de perete care este situată mai sus și la care copilul nu poate ajunge. Dacă folosiți o lampă cu cordon, treceți-l prin spatele unei piese de mobilier mai grea astfel încât copilul să nu îl poată trage. Oricare dintre tipuri folosiți, țineți-le departe de draperii, așternuturi și alte materiale inflamabile

Căutați modelele care să poarte inițialele unui centru de testare (de exemplu, „UL" de la Underwriters Laboratories în SUA.) Ați putea, de asemenea, să folosiți noile minibecuri cu neon în locul clasicelor becuri.

Muzică, vibrații și „zgomot alb"

Unii bebeluși par a adormi mai ușor dacă există un zgomot de fond sau „zgomot alb". Pentru nu foarte mulți bani puteți cumpăra un generator de „zgomot alb". Sau puteți porni radioul sau televizorul pe un canal unde nu este nici un program și să lăsați volumul scăzut. Se face reclamă la vibratoare atașabile de pat care i-ar ajuta pe copiii cu colici să doarmă mai bine, creând o senzație asemănătoare cu mersul în mașină, dar să nu credeți afirmațiile de genul că ar fi fost dovedite științific. Pe de altă parte, este destul de inofensiv. Muzica în surdină ar putea avea același efect. Dar aveți grijă dacă bebelușul se obișnuiește să adoarmă cu aceste sunete sau senzații, căci va avea nevoie de ele de fiecare dată când trebuie să adoarmă atât la ora de culcare, cât și în momentul când se trezește în timpul nopții.

CAPITOLUL 2

Alimentația

„În primul an de viață, suptul reprezintă pentru bebeluș cea mai mare fericire. Sugarul își formează primele impresii proprii despre viață după modul în care decurge alăptarea și primele idei despre lumea înconjurătoare după persoana care îi dă să mănânce."

—**Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului și a copilului*

Când vorbim despre alimentația unui copil, se știe că nu există o singură cale spre succes. În urmă cu 100 de ani, femeile erau învățate să își hrănească bebelușii conform unui program fix. În urmă cu 50 de ani, specialiștii au început să promoveze ideea hrănirii la cerere. Astăzi, noi înțelegem că diferiți copii au nevoi diferite. Cheia către succes nu este o regulă generală pentru toți ci o abordare flexibilă care se poate modifica astfel încât să se potrivească fiecărui copil și fiecărei familii.

Alimentația cu succes este un parteneriat. Cu un nou-născut, partea dumneavoastră din „înțelegere" constă în a oferi copilului un sân sau un biberon, în a-l ajuta să stea confortabil când mănâncă, a-l ajuta să eructeze când este nevoie, a se opri

când este sătul. Partea copilului constă în a transmite semnale clare pentru atunci când îi este foame sau este sătul, și să vă lase să înțelegeți ce merge și ce nu. Chiar și bebelușii foarte mici sunt pricepuți în a comunica această informație crucială prin limbajul corpului și prin comportament. Fiind atenți la acest feed-back, veți învăța încetul cu încetul să faceți micile ajustări de moment ce vor face ca momentul hrănirii să pară un dans bine repetat. Bineînțeles că nu întotdeauna merge așa de ușor. Câteodată feed-backul este că „primiți" hrana înapoi. Acest lucru înseamnă că bebelușul a mâncat prea mult o dată.

Ca și în cazul somnului, un „mâncăcios" își poate face părinții să se simtă foarte competenți. Un copil care are cicluri de foame mai puțin regulate, care reacționează intens la disconforturi fizice (cum ar fi gazele intestinale) sau care are sensibilități alimentare sau alte afecțiuni cronice ar face șiu pe cel mai încrezător părinte să se simtă ca un ratat, pentru că, înainte de toate, fiind cea mai elementară dintre nevoi, alimentația stă la baza relației dintre părinte și copil. Dar atunci când devine scopul principal – modul principal prin care un părinte își exprimă dragostea sau oferă confort – rezultatul poate fi un copil supraponderal sau chiar obez. Dar dumneavoastră doriți ca bebelușul să se bucure de hrană, dar, la fel de bine, doriți să aibă și alte interese.

Scopul acestui capitol este să vă prezinte toată gândirea actuală în ceea ce privește acest subiect de importanță vitală, de a vă ajuta să faceți alegerile potrivite pentru familia dumneavoastră, de la prima mare decizie pe care trebuie să o luați – alegerea dintre alăptatul la sân și biberon – și până la alcătuirea unei strategii de alimentație pentru un copil în vârstă de trei ani. Pe măsură ce vă hrăniți copilul din stadiul de nou-născut până când se face mare, țineți minte că unul dintre cele mai importante lucruri despre alimentația sănătoasă este că aceasta vă face să vă simțiți bine. Distrați-vă!

Bazele nutriționale

Înainte de a începe să vorbim despre cum să vă hrăniți bebelușul, aș vrea să petrec câteva momente explicându-vă *cu* ce o să-l hrăniți. Atunci când veți înțelege câteva lucruri despre fundamentele nutriției sănătoase, veți fi mai capabili să alcătuiți o dietă sănătoasă pentru copilul dumneavoastră și să o ajustați după nevoile lui schimbătoare pe măsură ce crește.

O dietă sănătoasă conține mulți nutrienți

Cărămizile de bază ale nutriției sunt proteinele, carbohidrații (glucidele), grăsimile (lipidele), vitaminele, mineralele și apa. Proteinele se găsesc în carne, ouă și pește, și, de asemenea, în multe vegetale (în special legume) și în produsele din cereale integrale. Carbohidrații – zaharurile și amidonul – provin, în general, din fructe, legume, cereale și din alte surse vegetale. Grăsimile provin atât din surse animale, cât și din plante. Grăsimile animale sunt mult mai probabile să contribuie la apariția afecțiunilor cardiace, accidentului vascular cerebral și altor boli înrudite, și doar produsele de origine animală conțin colesterol.

Proteinele, carbohidrații și grăsimile furnizează energie sub formă de calorii, dar gram pe gram, grăsimile furnizează cam dublul energiei eliberate fie de proteine, fie de carbohidrați. (Desigur, dietele sărace în grăsimi nu sunt neapărat sărace în calorii; 60 de grame de carbohidrați îngrașă la fel de mult ca 30 de grame de grăsimi.) Vitaminele și majoritatea

mineralelor sunt substanțe necesare doar în cantități mici pentru o viață sănătoasă.

Cu toate acestea, copiii în creștere au nevoie de o cantitate relativ mare din două minerale: calciu și fier, deoarece acestea sunt ingrediente fundamentale pentru oase, mușchi, sânge și creier.

În primele șase luni de viață, dietele bazate pe lapte de sân sau lapte praf asigură un echilibru sănătos al acestor nutriente. După această perioadă, bebelușii învață să consume o varietate crescândă de alimente și încep să aibă preferințe. Până în jurul vârstei de doi ani, dieta sănătoasă a unui copil se aseamănă cu dieta sănătoasă a unui adult, cu componente din toate grupele, multe legume și cereale integrale, cantități relativ moderate de proteine și carbohidrați, și relativ puține grăsimi.

Cu aceste linii largi de ghidare, există mult spațiu pentru varietate. Copiii se pot dezvolta având diete vegetariene, și chiar diete din care lipsesc complet produsele lactate, dacă sunt atent planificate să compenseze necesarul de nutrimente din alte surse. (De fapt, există chiar unele dovezi cum că astfel de diete ar oferi beneficii nutriționale pe termen lung.) Pe de altă parte, există îngrijorări în legătură cu faptul că prea mulți copii americani consumă așa-numita „junk food", bogată în zahăr, sare și grăsimi procesate, și fac prea puține exerciții fizice. Rezultatul acesteia este creșterea numărului de persoane supraponderale și afectate de diabet zaharat, fiinde o preocupare și îngrijorare națională în Statele Unite.

Controalele medicale regulate vă asigură că bebelușul dumneavoastră este bine hrănit

Scopul principal al hrănirii este, bineînțeles, să aveți un copil sănătos din punct de vedere fizic. În general, doriți un copil

care crește normal, are multă energie, se bucură de viață și are scaune normale. S-ar putea să vă pară ușor să vă dați seama dacă bebelușul dumneavoastră se încadrează în această imagine, dar, de fapt, acest lucru poate fi surprinzător de dificil.

Aceasta se întâmplă datorită faptului că vă vedeți copilul zi de zi și, astfel, vă este greu să observați schimbări minime, care se acumulează în timp. Ca un rezultat al acestui lucru, bebelușii ar putea fi destul de mult peste sau sub greutatea normală fără ca părinții lor grijulii și implicați în creșterea lor să observe.

Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să vă supravegheați atent copilul. Dar pe lângă acest lucru, este bine să aveți și o părere obiectivă din exterior din când în când. Cea mai bună cale de a ști dacă primește o alimentație corespunzătoare este vizita la medic pentru controale regulate. Medicul copilului dumneavoastră are trei instrumente de măsurat, care sunt vitale pentru a observa creșterea, instrumente de care dumneavoastră, probabil, nu dispuneți acasă: un cântar precis, o placă pentru măsurarea copilului cât stă întins și un stadiometru, pentru măsurarea înălțimii la verticală. (Stadiometrul este unul dintre acele bețe verticale de măsurat, prevăzut cu o bară orizontală ce se poziționează pe creștetul copilului). Cealaltă unealtă necesară este un set de tabele cu indici de creștere. Cu ajutorul acestora, doctorul vă poate spune dacă bebelușul sau copilul dumneavoastră se află în rata normală de creștere pentru greutate și înălțime (de multe ori numită și curba de creștere) și, chiar mai important, vă poate arăta dacă evoluția creșterii copilului este normală.

Semnul unei creșteri normale, sănătoase este în funcție de staționarea mai mult sau mai puțin timp la același nivel, raportat la alți copii de aceeași vârstă și sex. De exemplu, un băiat în vârsta de 9 luni, care cântărește 8 kilograme este în

percentila 10 pentru vârsta sa; aceasta înseamnă că 10% dintre băieții de vârsta sa cântăresc mai puțin decât el, iar 90% cântăresc mai mult. Dacă același băiat la vârsta de 1 an cântărește 9 kilograme, el se află tot în percentila 10. Aceasta înseamnă o creștere sănătoasă. El este mai slăbuț, dar se menține pe propria curbă de creștere corespunzătoare și este foarte probabil, de asemenea, că mănâncă bine.

Doctorii se bazează și pe examinările fizice pentru a determina starea nutrițională a copilului. Ei examinează tegumentele, părul și unghiile, dezvoltarea musculaturii și aspectul și comportamentul general. Pentru a detecta deficiența de fier, între 6 și 12 luni se face un test de sânge. Aceste teste se indică doar dacă există vreun motiv specific de îngrijorare.

Alimentația și creșterea la diferite vârste

Pe măsură ce copilul crește, problemele apărute se schimbă. La început, dumneavoastră și copilul dumneavoastră trebuie să dezvoltați un parteneriat în ceea ce privește alăptatul la sân sau, dacă vă decideți să folosiți biberonul, s-ar putea să fie nevoie să experimentați până veți găsi formula potrivită. Și tocmai când ați reușit să stabiliți aceste baze va fi timpul să vă treceți bebelușul pe alimente solide, fapt ce aduce o rutină cu totul nouă. Și mai există și probleme legate de dezobișnuitul de biberon și ceea ce vor părea mereu schimbătoare preferințe și refuzuri față de alimente. Înțelegând în ce fel creșterea și dezvoltarea copilului dumneavoastră afectează obiceiurile legate de hrană, ar putea să facă întregul proces mai puțin misterios și vă va ajuta să vă descurcați cu problemele ce vor apărea, mai mult ca sigur, pe parcurs.

NOU-NĂSCUTUL

Majoritatea bebelușilor nu se hrănesc bine în primele zile. Unui copil alăptat la sân s-ar putea să îi ia câteva zile pentru a-și da seama cum să prindă de mamelon și să sugă, iar un nou-născut căruia i se dă un biberon, s-ar putea să ia câteva înghițituri, după care să își piardă interesul și să adoarmă la loc.

În primele șapte până la zece zile de viață, nu este neobișnuit ca un bebeluș să piardă puțin în greutate – până la 5-10% din greutatea pe care a avut-o la naștere – înainte de a începe să ia în greutate. Copiii născuți la termen se nasc cu destule rezerve de grăsime și lichide astfel încât să treacă cu bine prin această perioadă inițială. Un nou-născut prematur s-ar putea să nu aibă toate aceste rezerve, și astfel ar avea nevoie de o supraveghere mai atentă pentru a nu se deshidrata.

În jurul vârstei de 5-10 zile, un bebeluș ar trebui să înceapă să crească cu aproximativ 30 g pe zi. Acesta este cel mai accelerat ritm de creștere al unui copil sănătos din momentul în care a părăsit uterul. Un bebeluș care cântărește mai mult la naștere, s-ar putea să crească la început mai puțin, în timp ce unul care se naște cu o greutate mai mică s-ar putea să crească ceva mai repede în timp, până când își atinge potențialul genetic. Cu un spor de 30 g pe zi, un copil crește cam 300-400 g pe săptămână.

Cam pe la 3 luni, ritmul încetinește, ajungând la 60 g la fiecare 3 zile. Chiar și așa, la 4 luni, majoritatea copiilor și-au dublat greutatea de la naștere.

De la naștere până la vârsta de 6 luni, bebelușii nu au nevoie de alimente solide. Ei pot crește foarte bine cu laptele de mamă sau cu formule de lapte bogate în fier (vezi paginile 83-119, pentru informații despre avantajele și dezavantajele

fiecărei metode). Unii părinți consideră că dacă încep mai devreme cu alimente solide, aceasta îl va ajuta pe copil să doarmă mai bine noaptea, dar cercetările efectuate în acest sens nu au susținut această idee. Mulți bebeluși sunt capabili să consume alimente solide încă de la vârsta de 3 luni sau chiar mai devreme. Dar un start timpuriu nu pare să prezinte nici un avantaj real, crescând însă șansele ca bebelușul să devină supraponderal. Copiii supraponderali, după cum știm acum, cresc și vor deveni adulți supraponderali, cu toate problemele de sănătate pe care le implică acest lucru. De asemenea, bebelușii care consumă alimente solide, au scaune abundente și urât mirositoare.

DE LA VÂRSTA DE PATRU LA DOUĂSPREZECE LUNI

Vârsta de patru luni este o vârstă de cumpănă din multe motive. Este momentul în care bebelușii încep să doarmă întreaga noapte, iar perioada plânsului nou-născutului și a colicilor este, în mare parte, depășită. Un bebeluș în vârstă de 4 luni își poate ține capul drept, atâta timp cât și corpul îi este susținut. Vederea i se îmbunătățește astfel încât devine mai interesat de oamenii și obiectele din cameră, și nu doar de cele din imediata lui apropiere. Din punct de vedere nutrițional, este perioada când majoritatea părinților încep să introducă alimentele solide în alimentația copilului lor.

Bebelușii mici au un răspuns reflex la introducerea lucrurilor solide în gura lor: au tendința să le elimine împingându-le cu limba. Pentru majoritatea, acest reflex începe să dispară în jurul vârstei de trei sau patru luni. Înainte de această vârstă, dacă încercați să îi dați alimente solide, nu faceți decât un lucru inutil. Chiar dacă mulți părinți încep devreme introducerea alimentelor solide, bebelușii nu au nevoie de ele decât

după vârsta de 6 luni. Academia Americană de Pediatrie recomandă laptele de sân ca singurul aliment în primele șase luni de viață. Formulele comerciale pot oferi de asemenea nutriția necesară.

Dacă începeți să hrăniți bebelușul cu alimente solide la patru, cinci sau șase luni, nu va conta probabil în final.

Hrana solidă are avantajele sale. Cerealele pentru bebeluși reprezintă o sursă bună de fier, care este un element esențial nu doar pentru sinteza sângelui, dar și pentru creier și alte țesuturi. Alimentele solide conțin mai multe calorii într-un volum mai mic, lucru care este un adevărat avantaj pentru un copil a cărui nevoie energetică crește mai repede decât stomacul său. Bebelușilor care încep mai târziu de șase luni, câteodată le este mai greu să se adapteze la diferitele gusturi și consistențe, astfel că să învețe mai târziu să mănânce poate fi ceva mai dificil.

În această perioadă, bebelușii cresc încă într-un ritm foarte rapid, deși nu la fel de rapid ca în primele trei luni. Un copil normal își dublează greutatea de la naștere până la 4 luni și și-o triplează până la 12 luni.

DE LA VÂRSTA DE UN AN LA TREI ANI

Până la vârsta de un an, copilul dumneavoastră își poate satisface nevoile nutriționale cu laptele mamei sale sau cu o formulă de lapte. Dar pe măsură ce hrana solidă devine o parte din ce în ce mai importantă a dietei, îngrijorările legate de nutriție tind să se înmulțească. Dietele multor copii mici sunt sărace în fier, calciu și fibre. Îngrijorările în ceea ce privește sursele de hrană – și câtă mâncare este consumată – sunt foarte des întâlnite în această perioadă. Dar al doilea an de viață al copilului poate fi și o perioadă în care descoperă o

gamă largă de lucruri care îi plac și începe să își formeze obiceiuri de hrănire sănătoase, care îi vor servi de-a lungul vieții.

Copiii mici pot mânca aproape orice – și dacă le veți oferi șansa, probabil că așa vor face. Aveți grijă la mâncărurile cu care se pot îneca. Acestea includ orice conține alimente mici, tari sau rotunde, și orice ce se sfărâmă în bucăți ce ar putea rămâne blocate în căile aeriene ale copilului. De exemplu, bananele nu prezintă pericol, în schimb strugurii sunt riscanți, dacă nu îi tăiați în două. (Pentru o listă corespunzătoare, vezi pagina 125). Riscurile sufocării cu alimente nu dispare niciodată, dar copiii în vârstă de 5-6 ani sunt mai atenți să mestece alimentele, fiind astfel capabili să consume în siguranță mâncărurile obișnuite.

Undeva între 9 și 14 luni, creșterea încetinește pentru majoritatea bebelușilor, astfel încât cresc cu 30 g la aproximativ 4 zile – o pătrime față de perioada de nou-născut. În același timp, multora le scade și pofta de mâncare, motiv pentru care mulți părinți se îngrijorează. Dacă observați acest lucru la copilașul dumneavoastră, este foarte ușor să cădeți în plasa de a vă forța copilul să mănânce mai mult pentru că nu mai crește. Din nefericire, copilașii, fiind ceea ce sunt, există foarte multe șanse ca să se opună încercării dumneavoastră de a controla ce mănâncă și vor mânca de fapt mai puțin.

O idee mai bună ar fi mai degrabă să întrebați medicul copilului dumneavoastră. Dacă prichindelul crește bine, s-ar putea să vă mai relaxați în privința alimentație lui. Cel mai bine este să evitați „luptele pentru putere" pe care, oricum, nu le puteți câștiga. Există mai multe moduri în care puteți să vă descurcați cu un copil dificil, pe care le voi discuta în continuare, dar nici una nu include să vă forțați sau să vă păcăliți copilul să mănânce când nu îi este foame.

Alăptatul la sân

Există femei care nici nu se gândesc de două ori când vine vorba de alăptat – sunt absolut sigure că doresc să își alăpteze la sân bebelușul. Altele sunt sigure că cel mai bun lucru pentru ele este hrănitul cu biberonul și nici nu iau în considerare alăptatul. Dar majoritatea se gândesc mult înainte de a lua o decizie. Dacă vă aflați în această situație, veți avea nevoie de mai multe informații despre acest subiect. Scopul acestei secțiuni nu este de a vă impune alăptatul la sân sau hrănirea cu biberonul, ci de a vă ajuta să alegeți soluția cea mai potrivită pentru dumneavoastră.

Avantajele alăptatului la sân pentru copii și pentru mame

Nu există nici o îndoială că din punct de vedere nutrițional, laptele de mamă este superior formulei comerciale. Toate femelele de mamifere secretă lapte, dar rețeta, ca să zic așa, diferă de la specie la specie. Laptele femeilor este bun pentru copiii umani, iar laptele de vacă este hrana perfectă pentru viteluși.

De fapt, copiii hrăniți direct cu lapte de vacă tind să se îmbolnăvească grav. Proporțiile nutrienților sunt total greșite. Pentru a face laptele de vacă acceptabil pentru bebeluși, acesta trebuie să fie procesat pentru a i se schimba conținutul în grăsimi, proteine, fier și sare. Rezultatul este laptele praf. Bebelușii sunt capabili să digere laptele praf destul de bine, dar acesta tot nu se poate compara cu cel al mamei.

Laptele uman conține exact cantitatea de proteine, grăsimi, carbohidrați și sare de care are nevoie un bebeluș. Există și multe alte beneficii.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Când am alăptat prima oară, prima săptămână am plâns continuu deoarece nu reușeam să-mi dau seama dacă bebelușul meu mănâncă destul. Fiul meu, și sânii mei, nu făceau absolut nimic din ceea ce îmi spuseseră prietenii și familia că ar trebui să facă. A durat ceva timp, dar cu fiecare zi care trecea, lucrurile s-au îmbunătățit. Le doresc noilor mămici mult noroc și țineți minte că peste o lună veți avea un nou motiv de îngrijorare și îl veți uita pe cel de astăzi. Nu este niciodată plictisitor!"

— **evesmom,** pe site-ul DR.SPOCK.COM

- **Protecție împotriva infecțiilor.** Laptele de sân ar putea ajuta bebelușul să lupte împotriva unor infecții obișnuite care provoacă diaree și vomă, cât și împotriva infecțiilor urechii, nasului, sinusurilor și plămânilor. Cercetările nu au arătat de cât timp este nevoie ca mama să-și alăpteze copilul pentru a-i oferi aceste beneficii, dar, mai mult ca sigur, chiar și perioade scurte oferă o parte din aceste avantaje. De fapt, deși mai mult este mai bine, primele săptămâni și luni sunt cele mai importante.

- **Protecție împotriva alergiilor alimentare**. Expunerea la factori alergeni de timpuriu în viață reprezintă una dintre cauzele principale ale alergiilor. Mulți bebeluși devin alergici la proteinele din laptele praf de vacă sau soia. Dar alergiile la laptele de mamă nu există. Unii cercetători consideră că bebelușii hrăniți timp de 6 luni sau mai mult doar cu laptele mamei au o rată a alergiilor mai mică și la alte alimente.

- **Risc mai scăzut de obezitate**. Bebelușii hrăniți la sân tind să fie mai supli decât cei hrăniți cu biberonul, în special în a doua jumătate a primului an de viață. Unii experți consideră că aceștia au șanse mult mai scăzute de a deveni obezi mai târziu.

- **Risc mai scăzut de diabet zaharat**. Conform unor studii, copiii alăptați la sân ar putea avea mai puține șanse să sufere de boli autoimune, care apar atunci când sistemul imunitar atacă propriul corp. Printre acestea se numără diabetul juvenil, scleroza multiplă și două afecțiuni grave care afectează intestinele: boala Crohn și colita ulcerativă.

- **Îmbunătățirea dezvoltării intelectuale** (IQ mai ridicat). Mai multe studii au arătat că bebelușii hrăniți la sân au dezvoltat un IQ mai ridicat. Dar votul științific nu a fost încă dat pentru că nu se știe cu siguranță dacă chiar laptele este responsabil de această diferență. Laptele de mamă conține, într-adevăr, substanțe care ajută la dezvoltarea creierului, pe care formulele de lapte nu le conțin. Capacitatea laptelui de mamă de a ajuta la dezvoltarea creierului ar putea fi cea mai importantă pentru bebelușii născuți prematur care au riscul de a avea probleme legate de învățare mai târziu.

De asemenea, și mamele au beneficii

Bebelușii nu sunt singurii care beneficiază de pe urma alăptării. Există și multe avantaje sănătoase pentru mamele care alăptează. Acestea includ:

- **Pierderea în greutate.** Alăptatul consumă multe calorii, ajutând mămicile să revină mult mai repede la greutatea pe care o aveau înainte de sarcină.
- **O mai rapidă micșorare a uterului, cu sângerare mai scăzută.** În timpul alăptării, creierul secretă un hormon numit oxitocină, care are multe efecte pozitive: determină uterul să se contracte și, astfel, să sângereze mai puțin, în timp ce organismul dumneavoastră, își revine după naștere.

Întrebare: Laptele de mamă conține toți nutrienții necesari copilului meu la începutul vieții?

Răspuns: *Laptele de mamă este singurul care conține tot ce are nevoie copilul dumneavoastră în primele 6 luni de viață, cu o excepție: bebelușii cu pielea închisă la culoare sau cei care sunt puțin expuși la soare ar trebui să primească suplimente de vitamina D, prescrise de medic. După vârsta de 6 luni s-ar putea să aibă nevoie de fluor picături (vezi pagina 120). De asemenea, ar putea avea nevoie de suplimente cu fier; adăugarea de alimente bogate în fier, de exemplu cereale pentru bebelușii, ar putea rezolva acest lucru important.*

- **Beneficii psihologice.** Oxitocina produce, de asemenea, stări de fericire și împăcare, sentimente pe care multe mame le trăiesc în timpul alăptatului. (Probabil că nu este o coincidență că oxitocina este eliberată și în timpul orgasmului).
- **Rolul anticoncepțional.** În timp ce mamele alăptează, hormonii eliberați au efect anticoncepțional pentru cel puțin 6 luni. Efectul nu este însă garantat 100% astfel încât este recomandată folosirea și a altor metode anticoncepționale.
- **Risc mai scăzut de apariție a cancerului.** Femeile care alăptează ar putea, de asemenea, avea o șansă mai mică de a se îmbolnăvi de cancer de sân sau de ovare.

Argumente practice pro și contra

Un avantaj al laptelui de mamă pe care nu mulți îl iau în considerare este reprezentat de costuri. Cheltuielile cu laptele praf în primele 12 luni se ridică până la aproximativ 800 de dolari (în SUA). Mamele care alăptează trebuie doar să mănânce mai mult decât normal, dar costurile estimate sunt de doar 400 de dolari pe an. Așa că aceasta înseamnă economii serioase.

Un alt avantaj de la sine înțeles este acela că laptele de mamă este tot timpul disponibil. Nu va trebui ca în toiul nopții să stați în mijlocul bucătăriei preparând biberonul. Dacă vă mulgeți pentru a utiliza mai târziu laptele, tot va trebui să curățați biberoane și tetine, dar cu mult mai puține decât în cazul în care ați folosi exclusiv biberonul. Când plecați de acasă nu trebuie să luați provizii de biberoane, tetine și lapte praf. Și nici nu trebuie să vă faceți griji că bebelușul se va îmbolnăvi de la apa folosită la dizolvarea laptelui praf.

Există, bineînțeles, și dezavantaje ale alăptatului. Cu excepția cazului în care puteți fi cu bebelușul dumneavoastră 24 de ore din 24, un lux pe care din ce în ce mai puține mămici și-l permit, trebuie să vă mulgeți pentru a menține secreția de lapte. Acest lucru nu este dificil, dar necesită echipament special (vezi pagina 136). Dacă sunteți la serviciu, va trebui să găsiți un loc în care să fiți singură și în care să vă simțiți confortabil. Mamele care alăptează au nevoie de echipamente speciale cum ar fi sutienele de alăptat și tampoanele pentru sâni, pe care le vom descrie mai detaliat mai târziu în acest capitol. În final, este nevoie de energie fizică pentru a produce lapte; o mamă care alăptează s-ar putea să aibă mai puțină energie pentru a mai face și alte lucruri cum ar fi treburile gospodărești sau munca la serviciu.

Alăptatul și reluarea serviciului

Necesitățile slujbei în afara casei exercită multă presiune asupra mamelor pentru a renunța la alăptatul de timpuriu sau nici să nu înceapă. Deși în Statele Unite, *Family Medical Leave Act* garantează că femeile își pot lua până la 12 săptămâni de concediu neplătit – mult mai puține decât în alte țări dezvoltate – o mulțime de femei consideră că, pur și simplu, nu își pot permite să lipsească atât de mult de la muncă. Mamele care știu că trebuie să se întoarcă la serviciu la scurt timp după naștere ar putea să nu se gândească să înceapă să alăpteze deoarece perspectiva de a înceta în curând este descurajatoare.

Femeile întâlnesc adesea la slujbă obstacole mari dacă decid să continue să alăpteze. Printre acestea se numără lipsa intimității și a timpului pentru a se mulge, frică de scurgeri care pot fi stânjenitoare, angorjarea dureroasă a sânilor, și presiunea din partea colegilor de a-și dedica întreaga energie muncii.

CUM LUPTĂ CU INFECȚIILE LAPTELE DE MAMĂ

Sistemul imunitar al bebelușilor este imatur luni de zile după naștere. Infecțiile apărute în această perioadă sunt îngrijorătoare, de vreme ce bebelușii mici se îmbolnăvesc mult mai repede decât copiii mai mari. Laptele de mamă conține multe substanțe care acționează asupra diferiților germeni, fie atacându-i direct, fie împiedicându-i să se atașeze de celulele bebelușilor. De asemenea, substanțele din laptele de sân stimulează dezvoltarea populației bacteriene benefice din intestinul bebelușului, prevenind dezvoltarea bacteriilor dăunătoare. Mai sunt și alte componente care au o funcție de control, asigurându-se că diferite părți ale sistemului de luptă împotriva bolilor acționează împreună cu succes. Cu totul, există mai mult de 1000 de componente diferite în laptele uman, multe dintre ele putând avea un rol în lupta cu infecțiile.

În ciuda tuturor acestor dificultăți, multe femei găsesc soluții. În unele companii există locuri unde mămicile pot lua o pauză și alăpta periodic. Alte mame reușesc să se mulgă în timpul zilei și continuă să alăpteze la sân în restul timpului. Având eficiență ridicată, pompele duble pot fi de mare ajutor.

O altă soluție ar fi aceea în care opriți alăptarea la sân în timpul zilei, folosind laptele praf pentru mesele din această perioadă, și poate să alăptați la sân mai frecvent în timpul nopții. Această soluție se poate dovedi funcțională pentru

unele mame, altele însă consideră că sânii se măresc și devin sensibili (angorjarea sânilor), și nu se simt confortabil ziua, sau că producția lor de lapte scade atât de mult încât nu au îndeajuns pentru a-și sătura copilul. Deseori, aceste femei opresc definitiv alăptatul. Soluțiile diferă de la femeie la femeie. Ceea ce este cel mai important este să luați în considerare toate variantele posibile, și să fiți sinceră cu dumneavoastră înșivă în legătură cu ceea ce contează cu adevărat pentru dumneavoastră.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Unul din lucrurile care l-au făcut pe soțul meu să fie total de acord cu hotărârea mea de a alăpta a fost momentul în care l-am luat cu mine la una din lecțiile despre alăptat oferite de spitalul nostru. Acolo erau la fel de multe femei câți bărbați, așa că nu s-a simțit singur. A fost atât de atent la toate pozițiile și la toate celelalte încât a devenit cel mai mare ajutor al meu. Iar când mama lui și-a exprimat dezacordul cu faptul că eu alăptez, a informat-o că mă susține în totalitate".

—**evesmom,** pe site-ul DR.SPOCK.COM

Alăptatul și sexualitatea

Uitați-vă la orice emisiune de televiziune sau citiți în orice revistă: sânii sunt pretutindeni, vânzând orice, de la automobile la produse de curățat. O imensă industrie din SUA se bazează pe sânii văzuți într-o lumină sexuală, în loc de o parte a sistemului reproducător feminin și echipamentului de alăptare. Bineînțeles că sânii sunt și una și alta. Dar atenția acordată de media asupra părții sexuale face ca multor femei să le fie greu să gândească altfel. Ca rezultat, întrebări legate de alăptatul la sân se încurcă cu problemele legate de sexualitate.

De exemplu, alăptatul face ca sânii să nu mai fie atrăgători? Multe femei sunt îngrijorate de faptul că alăptatul le va face sânii să se lase și să devină urâți. Dar schimbările de formă ale sânilor sunt legate mai mult de sarcină decât de alăptat. Sânii cresc în timpul sarcinii pe măsură ce țesutul care va produce lapte se dezvoltă. Această dezvoltare întinde țesutul de susținere al sânilor. Dacă acest țesut își va reveni ulterior la forma de dinainte de sarcină este în mare parte o chestiune de noroc – sânii unora dintre femei sunt mai elastici ca ai altora. Femeile cu sâni foarte elastici pot alăpta, iar câteva luni mai târziu să aibă sânii exact ca înainte de sarcină. Sânii altor mame, care nu alăptează, pot suferi schimbări de lungă durată cauzate exclusiv de sarcină.

Alăptatul face ca femeile să fie mai atractive sau mai puțin atractive pentru soții sau partenerii lor? Acest lucru variază de la persoană la persoană. Unor bărbați nu le plac sânii femeilor care alăptează, în vreme ce alții sunt atrași, considerându-i interesanți și atractivi. Faptul că partenera lor de viață hrănește copilașul din propriul corp îi uimește pe unii bărbați, iar pe alții îi face să simtă dorință. Multe mame

care alăptează simt că sânii lor sunt mai puțin sensibili la stimulările erotice; altele simt că a avea sânii mai mari le face mai senzuale.

Este alăptatul excitant din punct de vedere sexual? Multe mame recunosc că alăptatul le dă o senzație de bine, dar nu consideră că aceasta are o tentă sexuală. Le este clar că sânii și-au dezvoltat o funcție specializată ca sursă de nutriție pentru bebelușul lor.

Alăptatul va face ca partenerul dumneavoastră să se simtă exclus sau să fie gelos? Acest lucru se întâmplă câteodată, deși nu ar trebui. Bărbații pot să își facă partenerele să se simtă confortabil în timp ce alăptează, și pot prelua multe ale responsabilități părintești cum ar fi schimbatul scutecelor, ținutul în brațe, cântatul și jucatul cu copilul. Multe mame care alăptează se pot mulge în mod regulat, iar tații pot să își hrănească bebelușii cu laptele mamei folosind biberonul, o linguriță sau o cană.

Găsiți sprijin încă de la început

Cât încă sunteți însărcinată, este o idee bună să discutați planurile dumneavoastră în ceea ce privește alăptatul la sân cu obstetricianul dumneavoastră. Acest lucru este în mod special important dacă aveți motive să credeți că alăptatul va fi dificil datorită unor motive cum ar fi:

- **O intervenție chirurgicală la sân în antecedente.** Dacă ați suferit o intervenție chirurgicală de mărire sau micșorare a sânilor, există o șansă ca aceasta să fi afectat capacitatea acestora de a produce lapte. Aceasta se întâmplă în special dacă incizia chirurgicală s-a făcut în jurul mamelonului, unde se află canalele galactofore. Biopsiile și operațiile

de înlăturare a nodulilor în general nu cauzează o astfel de problemă. Dar dacă sunteți îngrijorată, este întotdeauna mai bine să întrebați.

- **Mameloane retractate sau plate.** Sugarii trebuie să fie capabili să poată prinde mameloanele pentru a se hrăni. Dacă mameloanele sunt plate sau retractate, există de multe ori lucruri ce pot fi făcute pentru a le face apte pentru alăptare.

- **Sâni foarte mari sau foarte mici.** În general, aceasta nu reprezintă o problemă, dar femeile cu sâni tubulari ar putea avea probleme la alăptat. Dacă sânii dumneavoastră nu s-au mărit vizibil în timpul sarcinii, ar putea fi un semn că glandele care produc lapte nu s-au dezvoltat. Întrebați obstetricianul dacă sunteți îngrijorată în legătură cu mărimea sânilor dumneavoastră.

Verificați regulile din spitalul dumneavoastră

Dacă decideți să alăptați, asigurați-vă că spitalul în care veți naște:

- **Vă aduce nou-născutul imediat după ce ați născut.** Cu excepția cazurilor în care sunt bolnavi sau sunt adormiți din cauza analgezicelor primite de mamă în timpul travaliului, bebelușii tind să rămână treji și gata să se socializeze și să se hrănească imediat după naștere. Mulți dintre nou-născuții care nu fac acest lucru, totuși, se hrănesc foarte bine. Dar aceasta este o oportunitate specială de a începe alăptatul în condiții optime.

- **Permite copilului să fie cu dumneavoastră tot timpul.** Fără surprindere, nou-născuții se hrănesc mai des când sunt mai

mult timp cu mamele lor. Și cu cât se hrănesc mai des, cu atât mamele produc mai mult lapte.

- **Evitați să dați copilului apă sau lapte praf.** În primele 6 luni de viață, bebelușii sănătoși nu au nevoie de nimic altceva în afară de laptele mamei. Laptele de mamă este constituit de 87% apă, așa că un copil care este alăptat la sân primește o sticlă cu apă chiar și în zonele calde. Oferind lapte praf sau apă în această perioadă face ca sugarului să îi scadă apetitul pentru laptele de mamă. Bineînțeles că dacă nu există un motiv medical pentru care îi dați lichide suplimentare, atunci așa ar trebui să faceți. Medicul copilului dumneavoastră vă va informa dacă este cazul.

SPOCK CLASIC

„Cred că există un singur motiv pentru care atât de multe americance renunță la alăptatul la sân atât de timpuriu: mama care încearcă să alăpteze la sân, în loc să simtă că face cel mai normal lucru din lume și să aibă credința că va reuși asemenea oricărei alte femei, are senzația că alege calea cea mai dificilă și mai neobișnuită"

—Dr. Benjamin Spock, *Îngrijirea copilului și a sugarului*

- **Să ofere cursuri ţinute de experţi despre alăptatul la sân.** Cu excepţia cazului în care sunteţi o mamă cu experienţă în alăptatul la sân, mai mult ca sigur că veţi avea numai de câştigat din sfaturile directe ale unui expert în alimentarea la sân. Cărţile şi casetele video vă pot fi de ajutor, dar nimic nu se compară cu supravegherea şi sfaturile unui profesionist.

- **Să vă permită să rămâneţi în spital până când alăptatul este bine pus la punct sau să trimită pe cineva să vă viziteze acasă.** De obicei, durează câteva zile, câteodată chiar patru sau cinci, înainte ca sânii să producă lapte în mod corespunzător. Majoritatea tipurilor de asigurări de sănătate (în SUA) nu vor permite mamelor să stea atâta timp în spital (şi probabil, nici dumneavoastră nu veţi dori, oricum). Următorul lucru bun ar fi ca spitalul să trimită o asistentă sau un specialist în lactaţie să vă viziteze acasă, care să evalueze cum vă descurcaţi cu alăptatul şi, în cazul în care este nevoie, să vă ofere sfaturi.

Sfaturi practice

- **Durează un timp până începeţi.** Multe proaspete mămici sunt surprinse când află că primul lichid pe care sânii lor îl produc nu este lapte, ci colostru. Acesta este un lichid gălbui, bogat în proteine, anticorpi şi celule imunitare, care este uşor de digerat de către nou-născut. Între ziua a doua şi a cincea, colostrul începe să se modifice, crescând în volum şi conţinut de grăsimi. La 10-14 zile, sânii dumneavoastră ar trebui să producă o cantitate apreciabilă de lapte matur. Pe lângă acestea, mulţi bebeluşi au nevoie de 2-3 zile pentru a se obişnui cu alăptatul. Un bebeluş născut la termen se poate descurca foarte bine şi fără a se

hrăni efectiv în primele câteva zile, dar alăptatul va începe să decurgă normal cam din ziua a cincea.

- **Folosiți sau pierdeți.** Legea „cererii și a ofertei" pentru laptele matern este: cu cât cererea este mai mare, cu atât mai mult vor produce sânii dumneavoastră. Reversul este că odată ce veți înceta să vă goliți sânii, nu va dura mult până ca ei să încetinească secreția și în final să înceteze complet. Astfel încât cea mai bună metodă de a vă asigura că aveți „ofertă" de lapte consistentă este ca bebelușul dumneavoastră să se hrănească des și bine.
- **Alternați sânii.** Fiecare sân funcționează independent de celălalt. Dacă alăptați întotdeauna mai mult de la unul dintre ei, acesta va produce mai mult lapte în timp ce celuilalt îi va scădea secreția. Pentru a menține un echilibru, alternați sânul oferit bebelușului pentru hrănit.
- **Fiți atentă la durată.** Sugarii vor goli un sân în 10 până la 15 minute. O hrănire completă va dura, deci, 20-30 minute. Dacă observați că bebelușul dumneavoastră este mult mai încet sau pare să obosească ușor în timpul alăptatului, întrebați-vă medicul ce este de făcut.
- **Aveți grijă de dumneavoastră și nu vă fie teamă să cereți ajutor.** Alăptatul vă solicită mult organismul; de aceea, va fi nevoie să mâncați mai mult (vezi pagina 98) și să vă odihniți mai mult. Rugați soțul (sau partenerul) sau alți membri ai familiei dumneavoastră să vă ajute la treburile gospodărești. Dacă aveți probleme în a stabili un program lejer de alăptare, consultați un expert în lactație.

Semne-cheie ale succesului alăptării

Până în momentul în care bebelușul va împlini o săptămână, alăptatul ar trebui să meargă bine. Dacă acest lucru nu se

întâmplă, atunci va trebui să cereți imediat ajutor, înainte ca problemele să se agraveze. Semnele care arată că alăptatul merge bine includ:

- **Aveți un reflex bun de „eliberare"** – o senzație de furnicătură când canalele lactifere din sân se contractă pentru a elibera laptele. Dacă eliberarea este puternică, laptele ar putea chiar țâșni, spre surpriza bebelușului dumneavoastră.

- **Bebelușul vă golește sânii, hrănindu-se timp de 10 minute sau mai mult.** Ar trebui să vă simțiți sânii plini înainte de o alăptare și confortabil de goi după.

- **Când bebelușul se hrănește, îi auziți înghițiturile.** După alăptare, bebelușul este sătul și satisfăcut.

- **Bebelușul ar trebui să schimbe 6 sau mai multe scutece pe zi și să aibă cel puțin 4 scaune de culoarea muștarului, subțiri și acoperite cu pete albe.**

- **Sugarul ar trebui să se hrănească la fiecare 2-3 ore în timpul zilei și de cel puțin 2 sau 3 ori noaptea (un total de 8 sau mai multe mese în 24 de ore).** Un sugar hrănit la sân nu ar trebui să doarmă toată noaptea.

- **Bebelușul este activ și fericit când este treaz.**

- **Vă simțiți bine că alăptatul decurge cum trebuie.**

Este foarte important să cereți ajutor dacă oricare dintre aceste lucruri din lista de mai sus nu sunt așa cum ar trebui să fie. Probleme timpurii cu alăptatul apar și se agravează doar dacă

nu sunt luate măsuri de a le corecta. Un bebeluș care nu primește destul lapte se poate îmbolnăvi foarte repede. Așa că dacă există vreun motiv de îngrijorare că alăptatul nu decurge corespunzător este foarte important să primiți ajutor din timp din partea medicului dumneavoastră, nu să așteptați până la următorul control periodic.

Dieta dumneavoastră în perioada alăptatului

Nu trebuie să beți lapte pentru a produce lapte, dar trebuie să consumați multă apă, calciu, proteine, vitamine și fibre vegetale, pentru a vă menține sănătoasă în timp ce satisfaceți nevoile nutriționale ale bebelușului dumneavoastră. O mamă care alăptează are nevoie de aproximativ 500 de calorii în plus pe zi, care nu înseamnă de fapt foarte multă hrană. Dacă chiar „mâncați pentru doi", după cum se spune, există șanse să vă îngrășați.

Încercați să mâncați alimente de înaltă calitate, de exemplu multe fructe și legume. Carnea fără grăsime reprezintă o sursă bună de fier, zinc și alte minerale. Legumele cu frunze de culoare verde închis sunt surse bune atât de fibre, cât și de fier. Produsele lactate sunt bune, dar proteinele din laptele de vacă trec în laptele matern și pot provoca reacții alergice. Dacă suspectați că acest lucru provoacă o problemă bebelușului dumneavoastră, încercați alte mâncăruri și sucuri bogate în calciu. Medicamentele antiacide ce conțin calciu sunt o altă sursă bună, așa cum sunt și caramelele îmbogățite cu calciu și vitaminele D și K.

Iată câteva alimente de evitat: cafeaua, cola și ciocolata; acestea conțin toate cofeină, care provoacă iritabilitate bebelușului (pe de altă parte, puțină ciocolată ar putea fi o necesitate pentru viața dumneavoastră și probabil nu produce nici un rău). Alcoolul trece în laptele matern și orice în afară de

băuturile slab alcoolizate nu reprezintă o idee prea bună. Mâncărurile foarte aromate sau picante pot produce modificări ale gustului laptelui; multor bebeluși chiar le place gustul de usturoi, dar ardeiul iute ar putea face laptele neplăcut la gust.

Probleme frecvente în timpul alăptatului

Când apar probleme, este foarte bine să aveți o sursă de informații în care să aveți încredere. Medicul dumneavoastră ar trebui să fie bine informat despre aceste probleme și pregătit cu recomandări pentru specialiștii în lactație. Grupuri de suport pentru alăptata, cum ar fi *Liga Internațională La Leche*, reprezintă de asemenea o bună sursă de informații. Iată în continuare câteva dintre cele mai des întâlnite probleme, împreună cu sfaturi despre cum să le rezolvați:

- **Producerea întârziată a laptelui.** Este normal pentru o proaspătă mămică să producă doar o cantitate mică de colostru, prima secreție gălbuie, dar în a treia sau în a patra zi începe să fie produs laptele și să crească și cantitatea produsă. Dacă acest lucru nu se întâmplă, discutați cu medicul dumneavoastră. S-ar putea să fie nevoie să suplimentați cu lapte praf până când organismul dumneavoastră revine la normal. Folosirea unei pompe pentru sâni stimulează producția de lapte, în special în cazul bebelușilor care sug viguros la început.

- **Mameloane dureroase și crăpate.** Utilizați o cremă hidratantă, de exemplu lanolină 100%. Spălați mamelonul doar cu apă; săpunul usucă; lăsați-le să se usuce de la sine când puteți. Asigurați-vă că bebelușul prinde mamelonul corespunzător, luând în gură toată areola (partea închisă la culoare din jurul mamelonului) și nu doar mamelonul. Când

a terminat de mâncat sau când trebuie să schimbați sânul, întrerupeți bebelușul din supt introducându-i un deget în gură de-a lungul mamelonului, înainte de a i-l scoate din gură. Câteodată, o infecție micotică numită stomatită candidozică (mărgăritărelul) produce durerea și crăparea mameloanelor. Uitați-vă în gura copilului căutând pete albe pe mucoasa bucală sau membrane albe pe limbă. Tratamentul medicamentos al mameloanelor dumneavoastră și al gurii copilului poate fi de ajutor.

- **Producerea de lapte în cantitate scăzută.** Dacă vi se întâmplă și dumneavoastră acest lucru, înseamnă că sugarul nu suge destul pentru a stimula secreția de lapte – țineți minte legea „cererii și a ofertei". Încercați să folosiți o pompă după fiecare hrănire, pentru a vă goli complet sânul. Consumați apă în cantitate suficientă (2-2,5 l pe zi). Cereți ajutor familiei, astfel încât să vă puteți odihni mai mult. Există, de asemenea, medicamente care sporesc producția de lapte. Cu cât această problemă se prelungește, cu atât va fi mai greu să vă reveniți, așa că este o idee bună să cereți sfaturi unui consultant în lactație sau unui medic, mai devreme decât mai târziu.

- **Angorjarea sânilor.** Deseori, cauza acestei probleme este aceeași ca și pentru problema de mai sus – adică bebelușul dumneavoastră nu golește suficient sânii. Folosirea unei pompe pentru sâni este remediul principal. Relaxarea pentru câteva minute cu o ceașcă de ceai cald de plante sau o muzică relaxantă vă poate îmbunătăți reflexul „de eliberare". Un prosop umed încălzit pus pe sâni sau un duș cald poate fi de asemenea de ajutor. Exprimarea unei cantități mici de lapte înainte de începerea alăptatului poate înmuia sânul, făcând alimentarea mai ușoară. Puteți

încerca de asemenea să alăptați mai frecvent. Sunați-vă doctorul dacă problema persistă mai mult de o zi.

- **Scurgerea laptelui**. Aceasta este, de obicei, un semn că aveți o rezervă bună de lapte. Tampoanele purtate în interiorul sutienului de alăptat pot ajuta să vă mențineți hainele uscate.

- **Dureri, febră și oboseală neobișnuită.** Acestea pot fi semnele unei infecții a sânului (mastită). Această afecțiune serioasă necesită tratament imediat. Doctorul dumneavoastră vă va prescrie antibiotice cu administrarea pe cale orală pentru a vindeca infecția.

Înțărcarea

Probabil că nu trebuie să stopați alăptatul înainte ca bebelușul dumneavoastră să fi împlinit o anumită vârstă. Academia Americană de Pediatrie recomandă alăptatul la sân până la vârsta de 1 an, și peste această vârstă dacă mama dorește. Unele mame aleg să-și alăpteze copilul o dată sau de două ori pe zi, timp de mai mulți ani, și acești copii se dezvoltă bine. Dacă vă place apropierea fizică și legătura emoțională care se creează la alăptat, nu există nici un motiv să renunțai în totalitate când copilul împlinește un an.

- **Alimentația mixtă (naturală și artificială).** Deși laptele mamei merge grozav pentru primele 6 luni, marea majoritate a mamelor ajung să suplimenteze această alimentație cu lapte praf, mult mai devreme. Mulți copii se descurcă cu această alimentație mixtă, deși la unii apare temuta „confuzie a mamelonului"; adică refuzarea alăptării la sân atunci când și-au dat seama cât de ușor

este să bea lapte dintr-un biberon. Pentru a preveni apariția acestei probleme cel mai bine este să alăptați cel puțin 6 săptămâni înainte de a introduce în alimentație biberonul.

Un bebeluș căruia îi place să sugă la sân s-ar putea să refuze biberonul la început; pentru a face mai ușoară această tranziție pentru bebelușul dumneavoastră s-ar putea să doriți să introduceți alimentul cu biberonul o dată pe zi, începând din jurul vârstei de 2 luni (devreme, dar totuși după ce alăptatul a fost bine stabilit). Când vine momentul să vă înțărcați copilul, pur și simplu înlocuiți pe rând mesele, începând cu cea la care copilul dumneavoastră pare cel mai puțin înfometat. Este cel mai ușor să faceți acest lucru treptat, înlocuind fiecare masă cu biberonul, la fiecare două sau trei zile până când acesta este complet înțărcat. Ar trebui să lăsați propriul nivel de confort și pe cel al copilului să decidă cât de rapid să decurgă acest proces.

- **Înțărcatul unui copil mai mare.** Dacă bebelușul dumneavoastră are 9 sau mai multe luni, ați putea trece direct de la sân la cană. Până la vârsta de 1 an, țineți minte să puneți în cană lapte praf și nu lapte obișnuit. Un alt sfat: rugați tatăl sau alt adult să vă ajute cu trecerea direct la cană. Bebelușii ar putea fi mai predispuși să refuze laptele praf sau pe cel de vacă dacă sursa lor preferată (sânul mamei) este chiar în fața lor.

Am tot vorbit despre înțărcat, ca și cum aceasta ar fi doar o provocare practică. Dar pentru multe mame și mulți bebeluși, înțărcatul are, de asemenea, și semnificații emoționale. Pot simți că pierd o legătură specială și plină de dragoste. A învăța să se bucure de legături în diferite moduri – împărțind hrana, jucându-se, uitându-se pe aceeași carte cu poze sau îmbrățișându-se – este la fel de important ca și a învăța să treacă de la un tip de alimentație la altul.

Alimentația cu biberonul

Hrănirea cu ajutorul biberonului ar putea să fie o alegere pe care o faceți dumneavoastră sau poate chiar singura opțiune pe care o aveți. În orice caz, este bine să știți că laptele praf poate fi o hrană potrivită pentru bebeluș. Desigur, laptele de mamă are unele avantaje față de laptele praf, pe care acesta nu le poate egala (vezi pagina 83), dar este important să nu le exagerăm. Majoritatea bebelușilor crescuți cu lapte praf se dezvoltă foarte sănătos, cel puțin în țările dezvoltate cum sunt Statele Unite ale Americii, unde majoritatea familiilor au acces la apă curată și cantități adecvate de lapte praf.

În trecut, femeile care alegeau alăptatul la sân erau criticate pentru faptul că erau considerate demodate și în urma științei. În zilele noastre, femeile care decid să-și hrănească bebelușul cu biberonul ar putea fi criticate pentru că nu-și iubesc îndeajuns copiii, deoarece neagă beneficiile laptelui de mamă. Dar acest tip de atitudine nu este neapărat corect. Alegerea de a alăpta la sân sau de a hrăni cu biberonul nu are nici o legătură cu iubirea dumneavoastră față de copil. Hrănirea copilului este o parte importantă din viața dumneavoastră, dar trebuie să fiți capabilă să vă descurcați având în vedere timpul și energia de care dispuneți. Dar mult mai important este să vă simțiți bine cu alegerea pe care o faceți.

Deși majoritatea femeilor sunt capabile să alăpteze la sân, există unele afecțiunile medicale care fac alăptatul dificil, imposibil sau contraindicat. De exemplu unele femei au infecții sau trebuie să ia medicamente care trec în lapte și pot îmbolnăvi copilul (analgezicele eliberate fără rețetă sunt sigure). Dacă trebuie să luați un medicament, asigurați-vă că

ați întrebat medicul dacă este în regulă să alăptați. Intervențiile chirurgicale la nivelul sânilor pot întrerupe canalele lactifere. Sânii de formă tubulară și cei mici, care nu se măresc în timpul sarcinii, s-ar putea să nu producă destul lapte. (Sânii mici care se măresc în timpul sarcinii produc însă la fel de mult lapte ca și cei în mod normal mari).

Realitățile economice ar putea, de asemenea, împiedica femeile să-și alăpteze copiii cât de mult ar dori; nu există dubii că revenirea la muncă după sarcină poate face continuarea alăptatului dificilă. Fie că hrănirea cu biberonul este o alegere sau o necesitate, ar trebui să fiți sigură că bebelușul poate crește și se poate dezvolta bine atât din punct de vedere fizic cât și emoțional. Alăptatul poate fi plăcut, dar nu este magic. Puteți să vă comunicați dragostea și să vă hrăniți bebelușul la fel de bine și când țineți în mână un biberon.

Avantajele hrănirii cu biberonul

Deși cei care susțin alăptatul la sân nu admit acest lucru întotdeauna, hrănitul bebelușului cu biberonul prezintă și unele avantaje.

- **Atât mama cât și tatăl pot să hrănească bebelușul.** Hrănirea copilului este o experiență foarte satisfăcătoare și care ajută la stabilirea unor legături puternice. Bebelușul poate învăța cu ușurință să fie hrănit de mai multe persoane. În familia modernă, mama, tatăl și poate chiar o altă persoană pot avea un rol activ în hrănire.

- **Este ușor să vă dați seama cât mănâncă bebelușul.** A fi capabil să măsurați cu exactitate cât mănâncă el la fiecare masă vă oferă câteodată un sentiment de siguranță.

- **Hrănirea în public este mai confortabilă dacă folosiți un biberon.** Deși nu ar trebui să fie așa, alăptatul în public poate fi jenant atât pentru dumneavoastră, cât și pentru cei din jurul dumneavoastră – cel puțin în cultura americană.

- **Hrănirea cu lapte praf poate face revenirea la serviciu să fie mai ușoară.** Deși multe femei reușesc să își facă timp și să găsească spațiul pentru a folosi pompa pentru sâni, acest lucru este deseori dificil, dacă nu chiar imposibil. Hrănirea cu biberonul rezolvă acest lucru.

Alegerea formulei de lapte

S-ar putea să pară complicat, dar această alegere pentru copilul dumneavoastră poate fi chiar ușoară. Majoritatea tipurilor de lapte praf sunt făcute din lapte de vacă sau din soia. Puteți folosi formulă praf, concentrată, gata preparat sau orice combinație a celor trei. Nu contează ce marcă folosiți, atâta timp cât vă hotărâți la una consacrată. Asigurați-vă că tipul de lapte este îmbogățit cu fier – cele sărace în fier nu reprezintă niciodată o alegere bună. Fierul din lapte nu produce constipație, dar prea puțin fier în dietă poate cauza anemie, cât și ulterioare probleme de învățare.

Laptele praf din lapte de vacă

Acesta este standardul între formulele pentru sugari. Pentru a-l fabrica, producătorul îndepărtează grăsimile și le înlocuiește cu ulei vegetal, modifică proporțiile de proteine astfel încât să conțină mai puțină cazeină (cheag) și mai mult zer, reduce conținutul de sare, mărește conținutul de zaharuri

și adaugă fier și vitaminele necesare. După toate aceste schimbări, laptele praf oferă aproape aceleași cantități de calciu, proteine, carbohidrați și grăsimi ca și laptele uman.

Bineînțeles, laptele uman își schimbă compoziția de la o zi la alta, mult mai rapid în primele săptămâni de viață ale copilului. În mod remarcabil, majoritatea bebelușilor din Statele Unite se descurcă foarte bine fără aceste iucruri în plus. În țările mai puțin dezvoltate avantajele laptelui de mamă sunt mult mai dramatice și critice. Dar chiar și în țările dezvoltate există unii specialiști care consideră că laptele de vacă în orice formă este un risc pentru sănătatea bebelușilor și a copiilor. Vom analiza această controversă, cu mai multe detalii, în cele ce urmează, dar concluzia este că marea majoritatea a nutriționiștilor și pediatrilor recomandă laptele praf din lapte de vacă ca opțiune ce trebuie luată pentru majoritatea copiilor hrăniți cu biberonul.

Laptele praf din soia

Pentru a produce lapte praf din soia, producătorul pornește de la proteinele din soia, adaugă uleiuri vegetale, sare și carbohidrați. Produsul final conține aproximativ aceleași cantități de calorii, proteine, grăsimi și sare ca și laptele de mamă sau ca cel din lapte de vacă. Principala diferență este reprezentată de proteinele din soia, iar carbohidratul este sucroza și nu lactoza. Unii copii, care sunt alergici la proteinele din lapte de vacă, reacționează bine la proteinele de soia; dar mulți dintre cei mai care sunt alergici la una dintre ele sunt alergici la amândouă (vezi pagina 116).

Formulele elementale

Aceste formule sunt denumite elementale deoarece în loc să folosească ca bază proteinele din laptele de vacă sau din soia, utilizează un amestec de aminoacizi („elementele" din care sunt alcătuite proteinele). Carbohidratul din aceste formule este sucroza, iar grăsimile sunt fie uleiuri vegetale, fie uleiuri speciale înalt digerabile. Aceste formule de lapte sunt indicate copiilor alergici la proteinele din lapte de vacă și din soia, sau pentru cei care au probleme digestive speciale. Sunt destul de costisitoare și au ca rezultat un scaun neobișnuit de mirositor. În orice altă privință, din punct de vedere nutrițional, sunt similare cu celelalte tipuri. Formulele elementale sunt foarte bune pentru copiii care au nevoie de ele și nu prezintă nici un beneficiu pentru cei care nu au nevoie de ele.

Alte tipuri de formule de lapte

Există multe variante de formule ale acestor tipuri principale cât și formule speciale pentru copii cu diferite afecțiuni medicale. Unele tipuri din laptele de vacă conțin sucroză în loc de lactoză. Există, de asemenea, și formule elementale parțiale pentru copiii ce nu pot consuma formule normale, dar care nu au nevoie nici de formule elementale complete. Lăsați medicul copilului dumneavoastră să vă îndrume către una dintre aceste formule dacă este nevoie. Un mic avertisment: dacă vă gândiți să vă hrăniți copilul cu lapte de capră, asigurați-vă că menționați acest lucru medicului copilului deoarece va trebui să vi se prescrie suplimente speciale. În final, formulele preparate acasă din lapte condensat nu sunt sigure pentru bebeluși. Ele produc deseori anemie, hemoragii intestinale și alte probleme.

Formule premixate, concentrate sau pudră

Din punctul de vedere al copilului dumneavoastră, nu contează care dintre aceste trei tipuri folosiți. Au aceeași valoare nutrițională și gustul nu diferă foarte mult. Puteți chiar să le amestecați între ele, după cum doriți, dar luați în considerare și următoarele lucruri:

- **Formulele premixate**. Acestea sunt gata preparate: doar deschideți cutia și turnați. Sunt de asemenea, cele mai costisitoare și ocupă cel mai mult loc când le cumpărați de la magazin. Cutia pentru o singură porție este foarte utilă în drumurile cu mașina sau alte ocazii când nu aveți acces ușor la apă sau la un frigider. Dacă folosiți acest tip, s-ar putea să fie nevoie să dați copilului și fluor (vezi pagina 120).

- **Formulele concentrate**. Pentru a folosi acest tip de formulă, amestecați o cană de concentrat cu o cană cu apă. Mărimea unei porții de 400 g ajunge după amestecul cu apa să fie de 800 g, care este cantitatea de lapte necesară unui bebeluș într-o zi. Un singur sfat: amestecați cu exactitate o cană de apă, nici mai mult, nici mai puțin. Dacă puneți prea multă apă, bebelușul va fi subnutrit și nu va crește corespunzător. Dacă nu puneți apă, laptele va fi prea concentrat și vă va îmbolnăvi copilul. O greșeală din când în când nu va face rău, dar folosirea unor cantități prea mari sau prea mici de apă în mod regulat este periculoasă.

- **Laptele praf**. Acest tip de lapte este cel mai ieftin și cel mai ușor de transportat de la magazin. Puteți lua pachete cu astfel de lapte, astfel încât să-l aveți în permanență, atât timp cât există și o sursă de apă curată. Urmați cu atenție instrucțiunile de preparare de pe pachete și folosiți

linguriţa de măsurare inclusă în fiecare pachet. Ca şi în cazul laptelui concentrat, trebuie să fiţi atenţi în ceea ce priveşte cantităţile de lapte praf şi apă, sau bebeluşul se poate îmbolnăvi grav. Dacă nu sunteţi sigură în ceea ce faceţi, rugaţi doctorul copilului să vă arate cum este exact. O dată ce vă veţi obişnui cu prepararea laptelui praf, aceasta va deveni o a doua natură.

Prepararea şi depozitarea laptelui

- **Nu vă obosiţi să fierbeţi apa.** Dacă apa de la robinet provine din reţeaua municipală, nu este nevoie să fierbeţi apa. Este destul de curată direct de la robinet. Dacă aveţi dubii în ceea ce priveşte calitatea apei, o puteţi fierbe timp de 10 minute sau, şi mai bine, folosiţi apă îmbuteliată. Va trebui, în acest caz, să folosiţi apă fiartă şi pentru curăţarea şi spălarea biberoanelor şi a suzetelor.

- **Folosiţi apă rece.** Este mult mai probabil ca apa caldă de la robinet să antreneze plumbul de pe conducte. Bineînţeles, nu toate locuinţele au conducte de plumb, dar nu puteţi şti acest lucru cu siguranţă. Dacă lăsaţi apa rece să curgă pentru câteva minute, până când este foarte rece, în acel moment apa vine direct din conducta principală şi nu conţine plumb. Fierberea apei nu rezolvă problema conţinutului de plumb. Fierberea nu face decât să mărească concentraţia de plumb deoarece apa se evaporă în vreme ce plumbul rămâne în recipient.

- **Daţi-i bebeluşului laptele cald sau rece.** Unii bebeluşi preferă laptele rece din frigider, alţii încălzit. Nu există nici o diferenţă, din punct de vedere al sănătăţii. Dacă

trebuie să încălziți biberonul, însă, asigurați-vă că nu este prea fierbinte. O picătură pe încheietura mâinii ar trebui să fie călduță, nu fierbinte.

- **Nu încălziți biberonul la cuptorul cu microunde.** Deoarece microundele nu încălzesc în mod egal, acestea pot crea zone fierbinți care pot opări bebelușul chiar dacă sticla este rece. O soluție la această problemă ar fi să amestecați sau să agitați biberonul după ce l-ați încălzit. Dar acest pas poate fi ușor de uitat. Este mai ușor, pur și simplu, să evitați cuptorul cu microunde.

- **Aruncați laptele care rămâne în biberon.** O dată ce bebelușul a supt dintr-un biberon, laptele care a rămas conține bacterii din cavitatea lui bucală. Dacă puneți biberonul deoparte pentru a fi folosit mai târziu, nu faceți altceva decât să oferiți bacteriilor timp să se dezvolte. Este mai sigur să aruncați laptele rămas și să pregătiți o nouă sticlă.

- **O cutie o dată desfăcută, trebuie folosită în maxim 2 zile.** Laptele din cutie este un loc foarte propice pentru ca bacteriile să se poată dezvolta. O dată ce ați deschis o cutie, cel mai bine este să-i epuizați conținutul în una-două zile, chiar dacă aceasta este păstrată în frigider, iar în cazul în care este ținută la temperatura camerei, laptele se poate strica în câteva ore.

- **Spălați bine biberoanele, dar nu este nevoie să le sterilizați.** Spălatul manual cu apă caldă și săpun este cel mai indicat. Sticlele nu trebuie să fie sterilizate, ci doar curățate. Majoritatea mașinilor de spălat vase fac o treabă bună (unele dintre ele chiar „prea bună" topind sticlele

din material plastic). Sterilizarea este importantă doar dacă știți că sursa dumneavoastră de apă este contaminată sau bebelușul are o deficiență imunitară.

Cât de des și cât de mult?

Un program de masă flexibil este probabil cel mai bun lucru. Alăptatul reprezintă, desigur, cea mai bună alegere când bebelușului dumneavoastră îi este foame, dar nu este foarte înfometat. Acest lucru se întâmplă în mod normal când atât dumneavoastră, cât și bebelușul aveți aproximativ același orar. O modalitate de a vă sincroniza este să urmăriți ceasul. Dacă îi oferiți un biberon la fiecare patru ore, bebelușul se va adapta acestui ritm și i se va face foame cam la fiecare patru ore.

Acest plan funcționează în majoritatea timpului cu două excepții. Prima este reprezentată de bebelușii care au cicluri de foame variabile. Câteodată li se face foame la două ore, iar în alte cazuri nu li se face foame timp de 5-6 ore. Ritmurile unui copil sunt înnăscute. Unor bebeluși, pur și simplu, le este mai greu să se conformeze unui program.

Dacă bebelușul dumneavoastră este unul dintre aceștia, este o mare greșeală să încercați să-i impuneți un program fix de hrănire. Dacă veți face acest lucru, atunci puteți fi siguri că de multe ori copilului nu îi va fi foame de fiecare dată când îi veți da biberonul, iar în alte dăți, va plânge de foame cu mult înainte de ora mesei. În orice caz rezultatul va fi un bebeluș irascibil, un stomac deranjat și deseori vomă sau diaree. Dacă aveți un copil care nu se poate adapta temperamental la programul dumneavoastră, atunci va trebui ca dumneavoastră să fiți destul de flexibilă pentru a vă putea adapta dumneavoastră la al lui.

Cea de a doua excepție, în care un program strict de hrănire nu va funcționa, este reprezentată de copilul care crește brusc și are un apetit mult crescut pentru câteva zile. Puseele scurte de creștere bruscă apar în mod previzibil, la aproape fiecare 2 săptămâni, pe când puseele mai lungi apar la interval de aproximativ 2 luni. Dacă bebelușul pare dintr-o dată înfometat, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să-l hrăniți și nu să respectați programul stabilit.

Flexibilitatea este importantă, dar aceasta nu înseamnă că ar trebui să-l hrăniți doar când crește el, în primul rând pentru că astfel orice activitate este greu de planificat. În al doilea rând deoarece hrănirea doar la cerere nu oferă posibilitatea copilului să-și dezvolte capacitățile importante de alinare și așteptare. Dacă se agită doar la două ore după ce a terminat un biberon mare, este cel mai bine să-i distrageți atenția, jucându-vă sau conversând cu el, sau chiar ajutându-l să-și găsească un deget pentru a-l suge (suptul fără a fi hrănit este denumit „supt nenutritiv" și este o activitate perfect normală pentru un bebeluș). Dar dacă plânge tare după 3 ore nu are nici un rost să-l lăsați să aștepte 4 ore pentru a-l hrăni.

Lăsați-vă bebelușul să decidă cât de mult să mănânce. Este sănătos să mănânce când îi este foame și să se oprească atunci când este sătul. Cu toate acestea, mulți adolescenți și adulți se chinuie pentru a face acest lucru: ei mănâncă atunci când sunt supărați sau triști, sau când sărbătoresc ceva. Țin diete ignorând senzația de foame, pentru ca apoi să se îndoape, trecând de punctul când sunt sătui. Autocontrolul sănătos apare din copilărie. Vă puteți ajuta copilul să fie atent la semnele de foame utilizând cuvintele „foame", „sătul" și „mai mult" pentru a descrie ceea ce credeți că simte bebelușul. Biberonul nu trebuie să fie soluția oricărui moment de agitație, dar atunci când bebelușul are biberonul, lăsați-l pe el să decidă cât de

mult mănâncă. Cu timpul, copilul va învăța să-și asculte senzațiile organismului, pentru a ști când să mănânce și când să se oprească; va ajunge, de asemenea, să fie sigur că hrana va fi acolo când va avea nevoie de ea, dar că nu va fi forțat să o mănânce. Aceste lecții sunt importante și liniștitoare.

Când părinții încearcă să-și forțeze sau să-și păcălească bebelușii să mănânce mai mult, decizia finală aparține bebelușului. „Să o ascult pe mama și să ignor ceea ce simte corpul meu sau să-mi ignor organismul și să o supăr pe mama?". Este o alegere dificilă. Cu timpul mulți bebeluși învață să mănânce pentru a-și mulțumi părinții sau să nu mănânce pentru a-și câștiga independența.

A lăsa copilul să decidă cât de mult să mănânce poate însemna că în unele momente el nu va bea decât 60-90 ml de lapte, iar la alte mese va bea 250 ml sau chiar mai mult. Un copil al cărui ciclu de foame este mai regulat va consuma mai mult sau mai puțin aceeași cantitate la fiecare masă. Un copil al cărui ciclu de foame este mai puțin regulat nu va avea un consum atât de previzibil. Din punct de vedere nutrițional, ambele stiluri sunt la fel de sănătoase și vă pot ajuta copilul să crească, căpătând o relație sănătoasă atât cu mâncarea cât și cu propriul său organism.

Sfaturi practice

- **Așezați-vă confortabil.** Bebelușii sunt foarte sensibili la stările adulților care îi îngrijesc. Dacă dumneavoastră sunteți relaxată, atunci și copilul dumneavoastră va fi tot așa. Mulți copii mici preferă un loc liniștit cu o iluminare slabă. Bebelușii născuți prematur se descurcă mai bine cu o stimulare mai slabă mai ales când se concentrează asupra hrănirii.

- **Concentrați-vă asupra copilului dumneavoastră.** În multe feluri, hrănirea cu biberonul poate fi o interacțiunea la fel de apropiată cu bebelușul dumneavoastră ca și alăptatul. Țineți-vă bebelușul în brațe, în așa fel încât să vă priviți ochi în ochi. Vorbiți încet cu bebelușul. Faceți asta într-o cameră liniștită, în care să nu existe televizor sau muzică zgomotoasă. Dacă aveți și alți copiii, nu va fi, bineînțeles, prea ușor să evitați întreruperile. Dar copiii mai mari pot învăța că în momentul hrănirii nu este bine să ceară lucruri care mai pot aștepta câteva minute.

- **Țineți biberonul în poziție fixă.** Mulți părinți agită mult biberonul în timpul alimentării bebelușului. Acest lucru nu este necesar, dar în unele cazuri chiar distrage atenția bebelușului. Este greu să sugi lapte din ceva care se mișcă încontinuu.

- **Eructațiile sunt opționale.** Deși acestea ar putea să pară un lucru surprinzător pentru mulți părinți, nu toți bebelușii trebuie să eructeze. Mulți sugari eructează singuri. Câteodată este de ajuns ca bebelușul să stea pur și simplu în poala dumneavoastră pentru câteva minute când încă nu și-a terminat biberonul pentru ca el să eructeze. Sau puteți să îl frecați ușor pe spate. Dacă îl bateți ușor mai tare pe spate, nu este chiar de ajutor. Peste umărul dumneavoastră este o altă poziție bună pentru eructare. Dacă puneți în prealabil un scutec pe umăr, nu vă veți petrece toată ziua mirosind chiar ca un eructat de copil.

- **Un biberon ar trebui consumat în 10 până la 20 de minute.** Mai încet de atât și bebelușul probabil că muncește prea mult. Mai repede de atât și bebelușul s-ar putea să scuipe mare parte înapoi.

Probleme frecvente legate de alimentația cu biberonul

- **Regurgitările sau vărsăturile.** Dacă regurgitează puțin este normal. Mai mult, însoțit de alte semne de disconfort, cum ar fi plânsul sau arcuirea spatelui ar putea fi datorată arsurilor esofagiene sau bolii de reflux gastroesofagian (vezi pagina 189). Hrănitul în cantități mici și mai des poate fi de ajutor, iar medicul bebelușului poate sugera și alte tratamente de încercat.

- **Diareea.** Bebelușii hrăniți cu biberonul au de obicei scaune care sunt de aceeași consistență cu lutul moale. Dacă acestea sunt în cantitate neobișnuit de mare și moi, ar mai putea reprezenta un semn de infecție intestinală (de obicei însoțită de febră sau alte semne de boală) sau, pur și simplu, să arate că a mâncat prea mult. Dacă bebelușul pare înfometat, la scurtă vreme după ce a mâncat de ajuns, încercați să vă jucați cu el sau să îi dați o suzetă în loc să îi dați iarăși biberonul. Dacă diareea continuă sau bebelușul pare bolnav discutați cu medicul.

- **Balonarea.** Bebelușii înghit foarte mult aer dacă sunt nevoiți să sugă prea tare sau dacă laptele curge prea repede din biberon. Folosind un ac încălzit puteți mări gaura din tetină sau puteți înlocui tetina dacă gaura este prea mare. De asemenea, puteți încerca și tetine de diferite forme; și în timp ce vă hrăniți bebelușul, țineți sticla la un unghi în care tetina să fie plină cu lapte și nu cu aer.

- **Intoleranța la lactoză.** Unii bebeluși au incapacitatea de a digera lactoza, principalul carbohidrat din laptele praf provenit din laptele de vacă. Simptomele includ: balonare neobișnuită, diaree și încetinirea creșterii. Un simplu test

al scaunului poate confirma acest diagnostic. O formulă de lapte bazată pe soia sau oricare alta fără lactoză reprezintă o soluție simplă pentru a evita această problemă.

- **Adevăratele alergii la alimente.** Aproape 1 din 20 de bebeluși are o alergie adevărată la proteinele din laptele de vacă – această problemă este total diferită de simpla intoleranță la lactoză. Adevărata alergie la lapte provoacă diaree cu sânge, vomă, iritabilitate, urticarie, dificultăți de respirație, secreții nazale și alte simptome alarmante. Aproape o treime dintre aceștia sunt alergici și la proteinele din soia. Tratamentul obișnuit constă în folosirea unei formule elementale care nu conține proteine nici din soia și nici din laptele de vacă.

- **Atașamentul față de biberon.** Nu este neobișnuit ca un bebeluș mai mare sau un copil în vârstă de 1-3 ani să devină atașat de biberonul său, dar aceasta poate constitui o problemă. Bebelușii care se atașează de biberoanele lor și vor să le ducă peste tot după ei suferă, de obicei, de carii dentare severe deoarece dinții lor sunt în marea majoritate a zilei scăldați în formula care conține zahăr. O dată ce bebelușul a terminat de mâncat, cel mai bine este să îi luați biberonul. Ajutați-l să își găsească altă jucărie pe care să o care după el toată ziua.

- **Somnul cu biberonul.** Și bebelușii care adorm cu biberonul sunt supuși riscului apariției cariilor, din același motiv. Dacă puneți apă în biberon cât bebelușul doarme, s-ar putea să evitați această problemă. Dar de fiecare dată când un bebeluș bea din biberon în timp ce stă întins pe spate, există pericolul ca lichidul să i se scurgă în tubul care leagă urechea de gură (trompa lui Eustachio), mărind riscul apariției

unei infecții a urechii (otită). O regulă eficientă de respectat este că nu trebuie să rămână biberoane în pătuț.

Trecerea de la lapte praf la lapte de vacă

Bebelușii ar trebui să continue să bea lapte praf până la vârsta de un an. După această vârstă, ei pot bea fără grijă lapte de vacă. Cel mai bine este să consume lapte normal până în jurul vârstei de doi ani, deoarece astfel își asigură grăsimile necesare pentru dezvoltarea creierului. După vârsta de doi ani, copiii care se obișnuiesc să consume lapte degresat (1 – 2% sau mai puțin) au mai puține șanse ca, mai târziu, să sufere de boli de inimă cauzate de colesterolul crescut.

Laptele de vacă nu este, în ciuda acestor lucruri, un necesar al dietei copilului. Unii doctori respectați și respectabili (printre care și regretatul dr. Benjamin Spock) consideră că laptele de vacă reprezintă un pericol asupra sănătății copilului la orice vârstă. De exemplu, există unele dovezi cum că șansele apariției diabetului zaharat ar crește în cazul folosirii

SPOCK CLASIC

„S-a descoperit că sugarilor le place la fel de mult laptele praf și beneficiază la fel de mult ca de pe urma alăptării, indiferent dacă biberonul este încălzit, la temperatura camerei sau scos direct din frigider, atâta vreme cât se păstrează aceeași temperatură la toate mesele."

—Dr. Benjamin Spock, *Îngrijirea sugarului și a copilului*

produselor lactate în dieta copilului. Este posibil ca nutriția să fie adecvată și fără folosirea lactatelor, dar trebuie să fiți foarte bine informați pentru a realiza acest lucru. Aceste informații pot fi găsite în cartea „Dr. Spock – Îngrijirea sugarului și a copilului", dacă sunteți interesați.

Înțărcarea

Majoritatea copiilor pot bea cu puțin ajutor dintr-o cană cam tot atunci când își pot ține singuri capul drept în timp ce se află în poziție șezândă – cam în jurul vârstei de șase luni. La vârsta de nouă luni, majoritatea se descurcă singuri cu o cană pentru sorbit (o cană cu un capac ce are un cioc), și pot folosi o cană mică, normală cam pe la vârsta de 12 –15 luni. Dacă bebelușul nu s-a atașat de biberon ca un obiect liniștitor, nu ar trebui să vă fie prea greu să îl înțărcați de la biberon și să îl obișnuiți cu cana. Deși nu există nici un avantaj dacă vă înțărcați copilul devreme, dacă așteptați prea mult nu va face decât să îngreuneze procesul. O bună idee este să începeți undeva între șase și nouă luni să folosiți din ce în ce mai des cana pe măsură ce bebelușul va deveni din ce în ce mai priceput. La un moment dat, atât dumneavoastră, cât și copilul dumneavoastră veți ajunge la concluzia că biberonul nu mai este așa de folositor și că este timpul să îl dați unui alt bebeluș care are nevoie de el.

Nu este, însă, neobișnuit ca prichindeii să aibă un conflict cu părinții din cauza biberoanelor. Copilul vrea să îl păstreze; părintele vrea ca el să renunțe. Părintele încearcă să facă un târg; bebelușul, însă, se menține pe poziții. Părintele ia biberonul; bebelușul face un acces de furie și refuză să utilizeze cana. Până la urmă, părintele cedează și toată lumea este supărată.

Dacă ajungeți să vă aflați într-o astfel de situație, există câteva căi pe care le puteți urma. Una ar fi ca, pur și simplu,

să faceți biberonul să dispară. Mai mult ca sigur că va trebui să îndurați un acces de furie al copilului, sau mai multe, de-a lungul mai multor zile, dar, în final, copilul va accepta să bea din cană și nu va mai plânge după biberon.

O abordare mai puțin drastică ar fi să insistați ca biberonul să fie doar pentru hrănire și nu pentru a fi cărat toată ziua și pentru a fi cel cu care se doarme noaptea. O dată ce acestea au fost stabilite, puteți începe ca treptat să îl înlocuiți cu o ceașcă, la câte o masă. O altă tehnică ar fi ca să începeți să adăugați treptat din ce în ce mai multă apă în laptele din biberon în fiecare săptămână până ce ajungeți ca în biberon să nu mai fie decât apă, în toată această vreme continuând, însă, să îi serviți lapte într-o cană. De obicei, înainte de a se ajunge în acest punct, bebelușul se va hotărî că ceea ce primește cu cana (lapte nediluat) are un gust mult mai bun.

Alimentele solide

Odată ce bebelușul începe să consume alimente solide, amândoi va trebui să luați noi decizii. Trebuie să hotărâți cu ce mâncăruri să începeți, cât să îi dați și cum să stabiliți limitele fără a elimina distracția din hrănire. Iar copilul trebuie să aleagă ce alimente să accepte, cât să mănânce și cum să se distreze fără a vă enerva pe dumneavoastră prea tare!

Un copil mic va trebui chiar să își dea seama cum funcționează mecanica hrănirii cu alimente solide: să țină mâncarea în gură și să o înghită pe tubul care trebuie. Trebuie să i se ofere o varietate cât mai mare de alimente – de obicei cereale, vegetale, fructe și carne, mai mult sau mai puțin în această ordine – totuși cu un timp suficient între noi alimente astfel încât să vedeți dacă este sau nu alergic la ele. Este foarte bine ca, în general, copilul să participe de bunăvoie la aceste experimente culinare.

În jurul vârstei de nouă luni, bebelușul dumneavoastră și-a format deja o conștiință proprie – și un simț al umorului – care reprezintă noi încercări când vine vorba de hrănire. Înainte, cerealele îi cădeau din gură pentru că îi lipsea coordonarea necesară. Acum, el le scuipă în mod deliberat și râde. Folosindu-și noile capacități motorii fine, el ia boabe de mazăre și se joacă cu ele.

FLUORUL

Fluorul este important pentru dezvoltarea unor dinți sănătoși care să reziste la carii. Până la vârsta de șase luni, bebelușii nu au nevoie de fluor în plus deoarece dinții lor încă nu s-au dezvoltat. După această vârstă, bebelușii hrăniți cu biberonul își iau necesarul de fluor din apa de robinet (dacă este fluorizată) care este folosită pentru prepararea laptelui praf sau a cerealelor; mamele celor alăptați la sân dacă beau apă de la robinet transmit fluorul bebelușilor prin lapte. Dacă folosiți formulă premixată sau folosiți apă îmbuteliată sau dintr-o sursă săracă în fluor, ar trebui să îi oferiți un supliment de fluor, prescris de doctorul său. Doza obișnuită este de 0,25 miligrame pe zi. Mai mult nu este însă mai bine! Prea mult fluor are ca efect dinți slăbiți, cu pete albe, o afecțiune numită fluoroză.

Notă: verificați la doctorul dumneavoastră sau la departamentul de aprovizionare cu apă curentă pentru a vedea dacă apa de la robinet este fluorizată.

Dacă încercați să îl hrăniți, el încearcă să apuce linguriţa deoarece dorește ca el să fie „șeful".

Un bebeluș mai mare are cu siguranță preferințe, iar acestea se schimbă în fiecare zi. La fel se întâmplă și cu pofta lui, în funcție de cât de activ este sau dacă în acea săptămână are un puseu de creștere sau nu. Hrănirea lui fără începerea unor lupte pentru putere necesită multă răbdare și creativitate. Până în momentul în care va pleca la grădiniță, însă, el va fi căpătat multe capacități legate de hrănire, inclusiv aceea de a fi politicos – cel puțin din punctul de vedere al unui preșcolar.

Cum evoluează hrănirea

Ca și alte comportamente, hrănirea cu alimente solide implică dezvoltarea fizică și antrenament. Iata câțiva dintre pașii ce trebuie făcuți în acest proces:

- **Postura și reflexele.** Pentru a folosi linguriţa la mâncat, bebelușii trebuie să poată sta singuri, drepți, confortabil, într-un scaun și să își țină capul pentru mai multe minute. Trebuie să poată să anticipeze mișcarea linguriței, să își deschidă gura și apoi să își strângă buzele împreună pentru a ține mâncarea în gură. Trebuie, de asemenea, și să se „dezvețe" de câteva lucruri. Nou-născuții se nasc cu un puternic reflex de supt care îi ajută să se hrănească eficient. Ei sug orice ajunge în gura lor. Reflexul trebuie slăbit – și de obicei așa se și întâmplă până la vârsta de patru luni – înainte ca ei să înceapă să se hrănească cu alimente solide.

- **Coordonarea limbii.** Bebelușii trebuie să își învețe limba niște trucuri noi.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Am ajuns la concluzia că bebelușul nostru nu știa cum să mănânce. Serios! Nu era vorba că nu era interesat de alimente, pur și simplu nu știa, însă, că există un anumit ritm în hrănire. Deschizi gura, bagi mâncarea cu linguriță, închizi gura în jurul linguriței, lași linguriță să iasă, păstrezi alimentele în gură, foșnești (opțional), înghiți. Și apoi repeți până ești sătul"

— **danzam**, pe site-ul DRSPOCK.COM

La alimentele solide, limba le împinge în lateral către gingii sau dinți, iar apoi gura împinge alimentele înmuiate către spatele ei. Când alimentele sunt într-o cantitate mai mare în gură, limba separă un cocoloș care este suficient de mic pentru a putea fi înghițit, îl mută către fundul gurii, dar păstrează restul în față.

- **Pericolul de asfixiere.** Deschiderea către trahee se află chiar imediat în spatele limbii, în fundul gurii. Deschiderea către esofag, tubul prin care trec alimentele din gură către stomac, se află în spatele traheei. Alimentele trebuie să treacă de trahee pentru a putea ajunge în esofag, iar această poziționare este o adevărată problemă. Orice persoană a avut un moment în care alimentele au intrat „pe partea cealaltă"; aceasta se întâmplă chiar și la mâncătorii

experimentați. Pentru un bebeluș, să înghită pe partea care trebuie va fi o adevărată provocare.

Pentru a facilita trecerea hranei în siguranță prin esofag, traheea prezintă o acoperire parțială. Când limba împinge hrana înapoi și în lateral, epiglota (formațiunea care acoperă traheea) protejează traheea, iar esofagul se deschide pentru a primi mica porție de hrană.

- **Învățatul necesită timp.** Când este împărțită în etape ca acestea, hrănirea pare a fi un proces complex și, într-adevăr, este nevoie de timp până când bebelușul va pune toate aceste abilități cap la cap. La început, mulți împing hrana din gură afară cu limba – un procesc numit reflex de expulzie. Acesta funcționează foarte bine când bebelușul se hrănește la sân, deoarece ajută la stimularea secreției lactate, dar trebuie dezvățat pentru ca bebelușul să se hrănească cu hrană solidă.

Senzația de a avea alimente solide în gură este la început ciudată, iar unii bebeluși o consideră foarte neplăcută. Dacă la început se înecă, ei pot deveni foarte nervoși la vederea linguriței cu hrană, iar această nervozitate face ca deschiderea gurii și acceptarea hranei să fie mult mai dificile.

Sfaturi practice

- **Așteptați până când bebelușul poate sta confortabil într-un scaun pentru bebeluși.** Acesta este un indiciu comportamental că bebelușul este gata să înceapă hrănirea cu alimente solide.

- **Începeți cu o cantitate mică de hrană într-o linguriță mică, pe care o atingeți de buzele bebelușului.** Chiar și după ce

el se obișnuiește cu linguriță și începe să deschidă de bună voie gura, continuați să îi dați cantități mici pentru un timp – nu mai mult decât o boabă de fasole de Lima.

- **Nu vă faceți griji în legătură cu mâncarea care i se prelinge printre buze.** Dacă bebelușul împinge hrana afară, nu presupuneți imediat că el nu este interesat. Cu toate acestea, însă, dacă face asta în mod repetat, opriți-vă pentru moment, și încercați la următoarea masă. Dacă el continuă, însă, încercați săptămâna următoare.

- **Dacă bebelușul se îneacă sau scuipă, încetiniți ritmul puțin.** Nu este nici o grabă.

- **Așteptați-vă la dezordine.** Hrăniți-vă copilul într-o cameră care să aibă o podea ce se curăță cu ușurință, sau puneți un plastic sau o mușama pentru copii (se găsește în multe magazine pentru copii) sub scaunul lui.

- **Dacă după o lună ajungeți la concluzia că bebelușul dumneavoastră nu a făcut nici un progres, discutați cu medicul dumneavoastră.** Există mulți specialiști, inclusiv terapeuți de vorbire (logopezi), ocupaționali și terapeuți fizici, care pot ajuta bebelușii care au probleme cu acomodarea cu alimentele solide. După vârsta de 9-10 luni, bebelușilor care încă nu s-au obișnuit cu alimentele solide le va fi mai greu cu această acomodare, așa că nu este bine nici să așteptați prea mult.

Ce alimente să îi oferiți, și când

Mâncarea tradițională pentru bebelușii în vârstă de patru-șase luni sunt cerealele de orez îmbogățite cu fier, speciale pentru copii. Sunt puțin dulci (deși pentru un copil care până aunci

nu a consumat decât lapte, aroma este chiar exotică) și le puteți controla consistența. O consistență moderat de subțire este bună pentru început, dar să nu fie chiar lichide.

Începeți doar cu o linguriță și, treptat, creșteți canitatea în funcție de cât mănâncă bebelușul. Puteți adăuga diferite cereale la fiecare o săptămână sau două. Dacă sunteți îngrijorată în privința alergiilor, s-ar putea să fiți nevoită să amânați introducerea grâului pentru un timp, deoarece alergiile la acesta sunt destul de des întâlnite. Folosirea mâncărurilor cu un singur ingredient vă permite să vă dați seama la ce reacționează copilul dumneavoastră dacă îi apar iritații, diaree sau alte simptome de alergie.

O dată ce bebelușul dumneavoastră s-a obișnuit cu cerealele pentru bebeluși, puteți introduce în dietă și o legumă sau un fruct. Bebelușii care se obișnuiesc cu gustul foarte dulce al fructelor s-ar putea să refuze legumele, așa că cel mai bine este să începeți cu legumele și să adăugați fructele ceva mai târziu. Puteți adăuga, de asemenea, sucuri, cum ar fi cel de piersici sau pere, dar în cantități mici.

Mâncărurile potrivite pentru „începători"

Fie că le pregătiți singură, fie că alegeți din marea varietate comercială de mâncăruri pentru bebeluși, multe mâncăruri sunt potrivite pentru cei mici:

- **Cerealele pentru bebeluși:** orez, ovăz, porumb, orz. Lăsați-le pe cele din grâu pentru mai târziu.

- **Legumele:** mazăre, fasole, morcovi, dovlecei, cartofi dulci, sfeclă. Mai târziu, puteți introduce și broccoli, ceapa și varza; acestea din urmă sunt alimente grele și pot provoca flatulență.

- **Fructe:** banane mărunțite, compot de mere, pere, piersici, prune, caise, stafide. Ultimele cinci tind să aibă un efect laxativ, dar cei mai mulți dintre bebeluși le mănâncă fără probleme.
- **Carne:** orice carne moale fiartă este bună. Tăiați-o sau fărâmițați-o ca să nu fie aţoasă. Dacă folosiți foarte puțină sare, este mai puțin porbabil ca bebelușii să își dezvolte o plăcere pentru alimentele sărate care, mai târziu în viață, ar putea contribui la apariția hipertensiunii arteriale. O altă sursă bună de proteine este reprezentată de fasolea fiartă și mixată. Există o mare varietate din care să alegeți. Ideea generală curentă când vine vorba de alimentația adulților esta ca la masă carnea să fie consumată doar în cantități mici, să nu mai reprezinte principalul fel. Este probabil o bună idee ca bebelușii să se obișnuiască încă de pe acum cu acest fel de a mânca.

Mâncăruri pe care să le evitați pentru moment

Așa cum am spus și mai sus, este cel mai bine să evitați cauzele comune ale alergiilor până când bebelușul are deja vârsta de un an sau mai mult, în special dacă în familia dumneavoastră există cazuri de febră de fân, astm bronșic, eczeme sau alte probleme cu alergiile. Alimentele care trebuie evitate sunt:

- albușul de ou;
- arahidele și untul de arahide;
- alunele și alimentele care le conțin;
- pește;
- fructe de mare;
- grâu.

Până la vârsta de un an, bebelușilor nu ar trebui să li se ofere miere sau sirop de porumb. Ambele pot conține spori ai

bacteriei botulinice, care sunt inofensivi pentru copiii mai mari, dar care pe bebeluși îi pot îmbolnăvi destul de grav. Nu există, de asemenea, nici un moiv pentru a le da bebelușilor acele „deserturi" la borcan preparate cu mult zahăr. Acestea nu fac nimic altceva decât să încurajeze dezvoltarea cariilor. Este bine dacă bebelușii consideră fructele ca fiind dulciuri.

Bătălia linguriţelor

Dacă atunci când linguriţa se apropie de gura lui, un bebeluş în vârstă de opt-nouă luni o apucă şi întoarce capul, atunci s-ar putea ca el să fie sătul. Dar, mai probabil, el doar vrea să o controleze. Dacă îi evitaţi mâna şi duceţi linguriţa la gura lui, cel mai probabil va scuipa orice era în ea şi va începe să se foiască.

Soluţia nu este să elaboraţi din ce în ce mai creative trucuri pentru a-l păcăli (vechiul: „uite avionul....deschide uşile hangarului" nu a păcălit niciodată nici un copil, deşi mulţi dintre ei au decis să intre în rol deoarece este un joc). Ce funcţionează cel mai bine este să faceţi un compromis. Dacă îi oferiţi bebelușului o linguriţă proprie, el poate exersa să îşi bage în gură mici cantităţi de hrană în timp ce dumneavoastră îl „ajutaţi" cu o altă linguriţă (şi, de fapt, îl hrăniţi cu marea parte a mesei).

De ce par bebelușii că-și pierd interesul de a mânca

În jurul vârstei de un an, copiii par să îşi piardă interesul de a mânca. Consumul de hrană scade, iar această scădere a apetitului poate fi alarmantă pentru părinţi. Dar este perfect normal – ei mănâncă mai puţin deoarece nu mai cresc într-un ritm aşa de accelerat ca înainte. Un bebeluş care la această vârstă ar continua să ia în greutate în acelaşi ritm ca înainte ar deveni în foarte scurt timp obez.

Întrebare: copilul meu a fost examinat de doctorul și de către nutriționistul nostru, care ne-au spus că are „aversiune față de texturi" și nu a învățat să mestece și să înghită cum trebuie. În rest, el este activ și perfect sănătos. Ați putea să îmi oferiți mai multe informații în legătură cu această problemă îngrijorătoare, despre care am aflat că este, totuși, destul de răspândită?

Răspuns: *aveți dreptate, nu este neobișnuit ca unui bebeluș să nu îi placă texturile anumitor alimente pentru că ele sunt prea crocante, siropoase sau lipicioase. Mulți copii au o anumită aversiune față de o anumită textură, dar cu puțină experimentare, părinții pot găsi o varietate de alimente pe care cei mici să le îndrăgească. Dar unii copii sunt atât de sensibili la texturi încât descoperirea unui aliment care să le fie pe plac poate fi o adevărată provocare. Chiar dacă nu știm ce cauzează această problemă, putem să ne ajutam copiii. Medicul pediatru sau nutriționistul dumneavoastră vă pot ajuta să lărgiți orizonturile alimentare ale bebelușului dumneavoastră și, totuși, să îi mențineți o dietă sănătoasă. Nu vă mirați dacă pediatrul apelează și la alți specialiști. Deseori, terapeuții de comportament sau de vorbire, care înțeleg modul în care funcționează gura și limba, sunt experți în cum să învețe un copil să accepte noi texturi în gură, cât și cum să își coordoneze mestecatul și înghițitul.*

Cum vă puteți da seama dacă bebelușul dumneavoastră mănâncă destul? Ei bine, în primul rând, el ar trebui să fie plin de energie și curiozitate. O concentrare slabă sau o stare sufletească negativă pot fi semne că bebelușul nu primește destule calorii. Mai important, copilul ar trebui să ia în continuare în greutate conform curbei sale de creștere, așa cum am descris la începutul acestui capitol. Atâta timp cât copilul crește conform curbei, nu trebuie să vă îngrijorați că mănâncă prea puțin.

Dacă vă forțați copilul să mănânce mai mult decât are poftă, nu face nimic altceva decât să aibă un efect negativ. Ca un răspuns la insistențele unui părinte, un copil cu o voință puternică ar putea să refuze să mănânce, nu pentru că ar fi sătul, ci pentru a demonstra cine are controlul. A deține controlul este foarte important pentru unii copii, așa că ei vor „face foamea" dacă simt că părinții îi forțează să mănânce.

Ce puteți face ca bebelușul să mănânce destul, fără a intra într-o „bătălie a mâncării"?

- **Puneți porții mici pe farfuria lui.** În acest fel, el poate cere mai mult (și, astfel, să fie „șeful").

- **Limitați cantitățile de lapte și sucuri.** Bebelușii nu trebuie să consume mai mult de 450-500 ml de lapte pe zi și 180-250 ml de suc. Dacă vor consuma mai mult de atât, acestea le vor limita apetitul pentru mâncărurile normale.

- **În timpul meselor limitați distracțiile, cum ar fi televizorul.** Folosiți un scaun înalt pentru a-i da sentimentul că este reținut acolo. Așezatul în scaun este un semnal că este timpul să mănânce.

- **Aprobați-l ușor când mănâncă.** De exemplu, zâmbiți-i sau spuneți-i ceva plăcut.

- **Dacă face o pauză, acordați-i câteva minute ca să i se facă foame din nou.** Când se oprește, nu îl dezaprobați și nu încercați să îl forțați să mănânce mai mult, începând un joc.

- **Dacă începe să se joace cu mâncarea, ignorați acest lucru.** Dacă îi spuneți să înceteze, nu faceți nimic altceva decât să îl încurajați să continue; pentru că ce poate fi mai distractiv decât să îi atragă atenția mamei sau tatălui! Dar dacă începe să se joace cu mâncarea de nerăbdare sau încearcă să se dea jos din scaun, încheiați masa. Dacă nu mănâncă destul la o masă, îi va fi mai foame la următoarea.

- **Oferiți-i o varietate de alimente, nu doar pe cele care îi plac în mod deosebit.** Este foarte bine să încurajați un copil să încerce noi alimente, sau să reîncerce alimente care în trecut nu prea i-au plăcut, dar nu insistați ca el să mănânce multe astfel de mâncăruri. În schimb, lăsați-l pe el să aleagă alimentele care îi îndeplinesc nevoile nutriționale.

- **Dacă sunteți îngrijorată că bebelușul nu mănâncă destul, aranjați o vizită la medic.** El îl va cântări și vă va explica modurile în care vă puteți da seama dacă el mănâncă destul.

Lărgiți orizonturile culinare ale copilului dumneavoastră

De ce sunt, în general, copiii așa de pretențioși când vine vorba despre ce mănâncă? Bineînțeles că mâncarea nu este neapărat singurul lucru în legătură cu care el este pretențios.

Probabil că preferă o anumită pijama zi de zi, o anumită jucărie cu care se joacă sau un anumit scaun pe care să stea. Copiii sunt, în general, pretenţioşi pentru că abia descoperă cum să îşi formeze opinii şi să ia decizii independente în legătură cu tot felul de lucruri.

Prichindeii îşi permit să fie mai pretenţioşi cu mâncarea deoarece ei nu mai cresc în acelaşi ritm ca atunci când erau mai mici, aşa că nu le mai este foame permanent. Pot să rabde pentru că vor. Ce puteţi face atunci când această mică persoană plină de propria voinţă refuză să mănânce orice în afară de unt de arahide şi gem?

Ca părinte, ultimul lucru pe care trebuie să îl faceţi este să începeţi să vă certaţi pe mâncare cu copilul dumneavoastră. Aceasta este o luptă pe care nu aveţi cum să o câştigaţi. Nu puteţi să vă forţaţi, în siguranţă, copilul să înghită mâncarea (deşi forţa fizică îşi are rolul ei când vine vorba de medicamente).

SPOCK CLASIC

„Deci, nu forţaţi bebeluşii să mănânce mai mult decât doresc. Lăsaţi-i să-şi savureze mesele şi să simtă că le sunteţi prieteni. Este una dintre principalele căi prin care se vor consolida încrederea în sine, bucuria de a trăi şi dragostea pentru oameni pe parcursul primului an de viaţă."

—**Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului şi a copilului*

Iar mita – „nu poți mânca desert decât după ce ți-ai terminat mazărea" – tinde să aibă repercusiuni pe termen lung. Poate va mânca mazărea, dar după ce o termină, este mai mult ca sigur că o va urî chiar mai mult! Iată câteva strategii care se pot dovedi eficiente:

- **Puneți pe farfurie o mică porție dintr-un aliment nou, pe care vreți ca bebelușul să îl mănânce, mai multe mese la rând.** O dată ce îl va vedea de mai multe ori, nu va mai fi nou (și, astfel, suspect) și va fi mult mai dornic să îl încerce.

- **Nu faceți mare scandal când bebelușul refuză să mănânce un nou aliment – și nici când îl mănâncă.** Lasați mâncarea să fie propria recompensă.

- **Fiți un bun model.** Lăsați-vă copilul să vă vadă mâncând și bucurându-vă de alimente sănătoase.

- **Dacă bebelușul cere un anumit aliment sănătos mai multe zile la rând, oferiți-i-l.** Cel mai probabil se va plictisi în curând de el și va trece la un alt favorit. Dacă de-a lungul unei săptămâni el consumă un amestec rezonabil de alimente este în regulă, chiar dacă mănâncă un singur tip de hrană într-o zi.

- **Este, de asemenea, foarte bine să stabiliți limite asupra alegerilor culinare.** Copilul are dreptul să refuze orice aliment în orice zi. Dar nu are dreptul să ceară să îi gătiți ceva special doar pentru el. Dacă meniul include cel puțin unul sau două alimente potrivite pentru copii și copilul decide să sară peste o anumită masă, este treaba lui.

- **Fiți creativi.** Dacă bebelușul refuză o anumită mâncare (de exemplu, broccoli) încercați să o înlocuiți cu o alta care prezintă aceleași calități (napi sau spanac, de exemplu).

- **În cazul în care copilul refuză o întreagă grupă de alimente, de exemplu legumele verzi, puteți să substituiți cu alimente din alte grupe.** De exemplu, merele oferă fibre, dovleceii vitamine, fasolea și alte legume, fier și proteine. Mulți copii refuză toate vegetalele cu excepția uneia – fie porumb, fie mazăre, de exemplu. Este în regulă să îi serviți mereu aceleași vagetale în timp ce îi puneți în farfurie și altele.

- **Unii copii sunt sensibili la anumite texturi.** S-ar putea să refuze alimentele care sunt crocante sau „unsuroase". O dată ce știți aceste lucruri, puteți să vă folosiți imaginația și să faceți mai multe mâncăruri să fie acceptabile. De exemplu, crema de porumb este cam unsuroasă, dar porumbul înghețat (care este o bună mâncare de consumat cu degetele pentru un copil de doi ani) este crocant.

- **Pentru a înlătura din presiunea care se exercită datorită importanței hrănirii, puteți folosi multivitamine masticabile pentru copii.** Ideal ar fi ca bebelușii să își ia toate vitaminele și mineralele din alimentele consumate. Dar lucrurile nu merg întotdeauna așa. Dacă îi dați copilului multivitamine măcar puteți fi sigură că are asigurat cel puțin mare parte din necesarul de vitamine și minerale. Vă puteți relaxa în privința legumelor.

DE CE FAC BEBELUȘII MIZERIE

Atunci când mănâncă, bebelușii și copiii mici fac mizerie. Și pentru asta nu este de vină doar proasta lor țintă și nesiguranța mâinilor. Ei fac mizerie intenționat. Un comportament care îi înnebunește mereu pe părinți este așa-numita joacă de-a aruncarea; când ei aruncă intenționat o bucată de mâncare pe jos, așteaptă ca dumneavoastră să o ridicați, și apoi, râzând, aruncă aceeași bucată din nou. Acesta ar putea părea un joc grozav, dar, de fapt, pentru bebeluș nu este decât un experiment științific, aflând că, da, mâncarea cade mereu în jos și nu în sus. Și descoperă, de asemenea, că dacă mâncarea dispare din raza sa vizuală, ea reapare ulterior.

Deși acest comportament este extenuant pentru părinți, bebelușul realizează în același timp că este un bun mod de socializare. Pentru copiii mai mici, există câteva lucruri mai distractive decât să vadă pe cineva comportându-se într-un mod previzibil. Îi oferă un plăcut simț al controlului. Alte metode de joacă cu mâncarea – mânjitul pe tava scaunului, de exemplu – pot fi, de asemenea, interpretate ca experimentarea copilului cu culorile și texturile, sau doar ca o metodă de exprimare creativă în mediul ales de el: cina. Recunoașterea acestor aspecte pozitive ale mizeriei făcute nu înseamnă că trebuie să acceptați totul. Este în regulă ca, pur și simplu, să încheiați masa și să sugerați altă activitate.

Mesele vor deveni mult mai plăcute, iar copilul dumneavoastră va putea să descopere noi mâncăruri în propriul ritm.

- **Încercați să evitați să folosiți dulciurile ca recompense pentru o masă „bună"** . Copiii care se obișnuiesc să prețuiască dulciurile când sunt mici, mult mai probabil că le vor consuma și când vor fi mai mari și când vor avea un mai mare acces la ele.

Accesorii pentru hrănire

Intrați într-un magazin pentru copii și veți rămâne surprinși câte accesorii pentru hrănire există în acest moment pe piață. Unele sunt practice și folositoare, altele sunt pur și simplu ingenioase, iar altele, pur și simplu, nostime. Această parte a capitolului este menită să vă ajute să vă descurcați prin coridoarele aglomerate și să găsiți și să alegeți pordusele care vă vor fi cu adevărat de ajutor.

ACCESORIILE PENTRU ALĂPTATUL LA SÂN

Pentru o activitate care este 100% naturală și mai veche decât *Homo Sapiens* însuși, alăptatul necesită chiar foarte multe accesorii! Iată câteva foarte populare, pe care le puteți lua în calcul:

- **Îmbrăcămintea.** În timpul sarcinii, porbabil că v-ați asigurat un stoc de sutiene de suport pentru a se potrivi bustului dumneavoastră mărit. Adăugați acestora sutienele pentru alăptat cu clape ce se coboară pentru a hrăni copilul. Bluze cu astfel de clape bine camuflate fac mai ușor alăptatul în

public și mai puțin jenant, iar bluzele de noapte pentru gravide fac mai ușor alăptatul din timpul nopții. Magazinele pentru gravide și multe magazine mari au o mare selecție din toate. Deși s-ar putea să fie puțin cam prea multe. Companiile producătoare de produse pentru gravide realizează și șaluri sau pelerine speciale pentru a permite mămicilor ceva mai multă discreție în timp ce alăptează în public.

- **Pompe pentru sâni.** Un echipament fără de care multe mămici ce alăptează nu s-ar descurca este o pompă pentru sâni bună, de calitatea celor din spitale, electrică, în special dacă ele continuă să alăpteze și după ce își reiau serviciul. Cu o pompă eficientă vă puteți goli sânii în aproape 10 minute, menținâdu-vă secreția de lapte și evitând angorjarea dureroasă. Puteți achiziționa pompe manuale sau cu baterii, dar cu acestea mulsul durează mai mult, chiar dacă nu cedează mai întâi mușchii mâinilor dumnea-voastră. O pompă electrică de calitate, cu un sistem de recoltare cu două recipiente, vă permite să goliți ambii sâni în același timp. Reprezintă, pur și simplu, cea mai rapidă metodă de a vă goli sânii și, astfel, poate singura variantă pentru femeile foarte ocupate. Partea proastă este că ele sunt destul de scumpe, prețul situându-se undeva între 300 $ și 500 $ sau chiar mai mult (în SUA). Multe spitale și furnizori de produse medicale le închiriază contra unor rate rezonabile, iar unele tipuri de asigurare medicală acoperă aceste cheltuieli.

- **Tampoane pentru sâni.** Aceste tampoane rotunde și moi se pun în sutien pentru a ajuta să se absoarba orice scurgere și pentru a preveni iritațiile. Confecționate de obicei din bumbac, ele sunt disponibile atât în variante ce se pot spăla, cât și în variante de unică folosință.

LISTA CU ACCESORIILE PENTRU ALĂPTAT

- ☐ bluză pentru alăptat;
- ☐ cămăși de noapte pentru alăptat;
- ☐ sutiene pentru alăptat;
- ☐ șaluri sau pelerină pentru alăptat;
- ☐ prosoape de protecție (de asemenea, un scutec de pânză pus pe umăr funcționează la fel de bine)
- ☐ tampoane pentru sâni;
- ☐ apărători pentru tetine;
- ☐ pompă pentru sâni;
- ☐ apărători pentru sâni;
- ☐ cutii și sticle pentru păstrarea laptelui muls;
- ☐ perii pentru sticle și tetine;
- ☐ pernă pentru alăptare;
- ☐ lanolină sau tampoane cu gel de glicerină;
- ☐ scaun balansoar;
- ☐ suport pentru picioare.

- **Lanolină sau tampoane cu gel.** Un tub cu lanolină pură sau un set de tampoane cu gel de glicerină pot calma durerile mameloanelor și pot contribui o vindecare mai rapidă.

- **Apărători pentru sâni și mameloane.** Apărătorile pentru sâni sunt bucăți sferice din material plastic ce se potrivesc peste sâni și oferă un confort sporit în timpul mulgerii. Apărătorile pentru mameloane sunt bucăți din material plastic subțire, cu o gaură în mijloc, ce se potrivesc în sutiene. Ele protejează mameloanele iritate sau dureroase împotriva frecării de haine și oferă o circulație a aerului îmbunătățită pentru a le ajuta să rămână uscate. Unii experți – ca și unele mame, de altfel, le consideră necesare; altele nu. Anumite apărători pentru mameloane sunt făcute să scoată în evidență mameloanele plate sau retractate, ușurându-i bebelușului prinderea de ele.

- **Pernele pentru alăptare.** Pentru a ușura presiunea la care sunt supuse spatele și brațele dumneavoastră, o pernă pentru alăptare este un obiect de mare ajutor. Puteți folosi orice pernuță mai tare, dar s-ar putea să descoperiți ca o pernuță specială, care este făcută să se potrivească conturului brațelor dumneavoastră și care poziționează copilul chiar la înălțimea potrivită, să fie chiar mai confortabilă. Acestea se pot găsi la magazinele pentru mămici sau puteți comanda online.

- **Balansoarul.** Acest obiect foarte popular când vine vorba de alăptare oferă o poziție ideală pentru alăptare. Căutați unul cu un spate solid și brațele de înălțimea cea mai potrivită pentru dumneavaostră. Pernele pentru scaune îl vor face chiar mai confortabil – și un mic taburet pentru picioare va face minuni pentru picioarele dumneavoastră obosite.

ACCESORII PENTRU HRĂNIREA CU BIBERONUL

Există foarte puține accesorii pentru hrănirea cu biberonul care nu sunt deja evidente (adică biberoane și tetine). Puteți opta pentru sticle reutilizabile, care trebuie curățate bine după fiecare folosire, sau unele ce pot fi aruncate, fabricate din material plastic, ce se pot arunca. Există câteva accesorii pe care le puteți lua în considerare:

- **Perii pentru biberoane.** Acestea ar trebui să fie folosite exclusiv pentru curățarea biberoanelor bebelușului. Ar fi cel mai bine să aveți una pentru sticle și una ceva mai mică pentru tetine.

- **O varietate de tetine.** Asigurați-vă că aveți diferite forme și mărimi. Nici una nu este superioară alteia (declarații de genul „corecte din punct de vedere ortodontic" sunt pur și simplu doar chestii de publicitate), dar, pe măsură ce bebelușul crește, preferințele sale s-ar putea schimba în ceea ce le privește.

- **O sacoșă izolantă termic.** Aceasta vă va ajuta la menținerea la temperatură scăzută a laptelui deja preparat atunci când sunteți într-o călătorie.

- **Un raft în mașina de spălat vase pentru biberoane și tetine.** Nu este neapărat absolut necesar, dar dispozitivul sub formă de cușcă ajută să țină tetinele mici și capacele de biberoane pe raftul superior al mașinii de spălat.

- **Un încălzitor de biberoane electric sau cu baterii.** Când sunteți acasă, acesta este pur și simplu un lux care nu este necesar, deoarece o oală cu apă poate îndeplini același rol. (Țineți minte: cuptoarele cu microunde pot produce

LISTA CU ACCESORIILE PENTRU HRĂNIREA CU BIBERONUL

- ☐ o rezervă de lapte praf din lapte de vacă sau din soia;
- ☐ biberoane din material plastic sau de unică folosință;
- ☐ apărători din material plastic pentru biberoane;
- ☐ o varietate de tetine;
- ☐ perii pentru curățat biberoanele – una mai mică pentru curățat interiorul tetinelor și una mai mare pentru curățatul biberoanelor;
- ☐ o sacoșă izolantă termic pentru transportul la temperatură scăzută a laptelui gata preparat;
- ☐ un încălzitor de biberoane electric sau cu baterii;
- ☐ un raft în mașina de spălat vase pentru biberoane și tetine;
- ☐ prosoape de protecție (de asemenea, un scutec de pânză pus pe umăr funcționează la fel de bine);
- ☐ bavețică (pentru a menține curate hainele sugarului);
- ☐ un scaun balansoar;
- ☐ un suport pentru picioare;
- ☐ o pernă pentru alăptat (creată special pentru alăptatul la sân, dar poate fi folosită și pentru hrănirea cu biberonul).

zone calde într-un biberon care ar putea opări bebelușul). Cu toate acestea, atunci când sunteți în călătorie, un încălzitor pe bază de baterii sau unul care se poate conecta la bateria automobilului poate fi foarte folositor dacă bebelușului nu-i place laptele său rece.

ACCESORII PENTRU HRĂNIREA UNUI COPIL MAI MARE

O data ce bebelușul trece la cană sau începe să mănânce mâncăruri solide, o nouă lume de accesorii pentru hrană vă așteaptă. Unele dintre acestea chiar fac viața mai ușoară atât pentru dumneavoastră, cât și pentru copil; altele se încadrează cu siguranță în categoria „drăguțe, dar nu neapărat așa de necesare".

Scaunele înalte pentru bebeluși

Când începeți să îi dați copilului alimente solide este foarte bine să faceți asta într-un scaun pentru bebeluși sau să îl țineți în poală (puneți-vă un șorț mare sau un halat înainte!). O dată ce începe să se miște pe cont propriu – de obicei, pe la vârsta de șapte-opt luni, dacă nu chiar mai devreme – vă va trebui un scaun special. Dacă veți folosi scaunul la fiecare masă, copilul va învăța în curând că atunci când este așezat acolo, este timpul pentru mâncare. Când bebeluții și copiii mici știu ce se așteaptă de la ei, sunt mult mai receptivi să se conformeze.

Siguranța scaunelor înalte pentru bebeluși

Deși extrem de răspândite și folositoare, scaunele înalte pot fi periculoase. De fapt, *Consumer Product Safety Commission* (CPSC) din Statele Unite ale Americii raportează că există mii de accidentări datorate lor în fiecare an. Iata un sumar al recomandărilor de singuranță ale CPSC:

- **Folosiți curelele fixatoare.** Întotdeauna folosiți toate curelele care sunt livrate cu produsul, în special cea pentru zona abdomenului inferior. Un copil care poate aluneca înainte pe sub tava scaunului poate ajunge să atârne de cap în vreme ce corpul este peste marginea scaunului.
- **Folosiți dispozitivele de fixare.** Asigurați-vă că dispozitivele de fixare la scaunele pliante sunt fixate în timpul hrănirii; în caz contrar, scaunul s-ar putea prăbuși.
- **Mențineți copilul așezat**. Niciodată nu vă lăsați copilul să se ridice în picioare pe scaun, sau să se cațere pe el fără ajutor.
- **Stați aproape**. S-ar putea să fie nevoie să interveniți rapid, mai ales când copilul a descoperit cum să desfacă legăturile.
- **Poziționați corespunzător scaunul**. Țineți scaunul destul de departe de masă, rafturi sau perete, astfel încât copilul să nu se poate împinge în acestea cu mâinile sau picioarele și, astfel, să răstoarne scaunul.
- **Fără cățărări**. Nu lăsați copiii mai mari să se agațe de scaun atunci când bebelușul este în el – și asta poate provoca răsturnarea scaunului.

Când cumpărați sau împrumutați un scaun, uitați-vă după următoarele măsuri de siguranță (tot din recomandările CPSC):

- **Să aibă o bază de susținere largă.** Aceasta va împiedica răsturnarea scaunului.
- **Să aibă un design care să prevină alunecarea copilului.** Dacă scaunul este echipat cu curele fixatoare, nu ar trebui

să puteți fixa cureaua de abdomen fără a face același lucru cu cea pentru picioare. Un design alternativ este cel în care mai există un mic stâlp între picioare tot pentru a preveni ca bebelușul să nu alunece. Ați fi mirați cât de repede se poate întâmpla asta.

- **Catarame ușor de folosit.** Veți aprecia foarte mult această calitate simplă atunci când veți încerca să așezați un copil care se mișcă în continuu pe scaun.

Alte lucruri după care să vă uitați includ o tavă care se poate scoate, ușor de spălat și suficient de mare încât măcar o parte din mâncarea care cade de pe farfurie să nu ajungă pe jos. Un scaun căptușit oferă un plus de confort (deși s-ar putea să credeți că bebelușul este deja destul de „căptușit"!). Un scaun pliabil este o necesitate dacă spațiul din bucătărie este limitat – asigurați-vă că folosiți dispozitivele de prindere.

Scaunele atașabile

Ca o alternativă la scaunele înalte, unii părinți preferă scaune care se pot prinde de una din marginile mesei, permițând bebelușului să stea la masă. Un impediment al acestui dispozitiv ar fi acela că nu există tava care să țină mâncarea bebelușului în același loc. Siguranța este o altă îngrijorare. Toate măsurile de siguranță prezentate mai sus se aplică și aici. În plus, asigurați-vă ca bebelușul nu poate desprinde scaunul de masă și, de asemenea, că masa nu poate fi, la rândul ei, răsturnată dacă bebelușul se împinge în ea cu picioarele. (Personal, aceste scaune mă fac mereu să mă simt nervos.)

Scaunele portabile

O variantă mai sigură și mai robustă pentru scaunele atașabile (deși nu neapărat mai sigure ca cele înalte) sunt aceste scaune. Ele pot fi folosite singure direct pe podea sau prinse pe un scaun normal. Există și modele pliabile pentru călătorii.

ALTE ACCESORII PENTRU HRĂNIRE

Pe lângă scaune, alte accesorii pentru momentul mesei includ:

- **Linguriţe pentru copii.** Bineînțeles că orice linguriță mică este potrivită, dar există multe linguriţe speciale care pot ușura hrănirea. Uitați-vă după linguriţe care au cupa căptușită sau din material plastic. Acestea sunt mai puțin iritante pentru gingiile și cerul gurii bebelușilor decât cele de metal. Linguriţele cu mânere late și scurte le permit copiilor care au intenția să se hrănească singuri să și reușească câteodată. Linguriţele cu cupa la un anumit unghi pot face, de asemenea, hrănirea proprie mai ușoară. O dată ce bebelușul a învățat marea artă a mânuitului linguriței, ați putea dori să treceți la furculița pentru copii, cu mânere scurte și dinți mici și neascuțiți.

- **Bavete.** Există multe tipuri: din pânză, din material plastic, care în partea de jos prezintă reținătoare pentru firimituri, care acoperă pe lângă pieptul bebelușului și brațele acestuia, bavete care se leagă, care se pun pe după cap, chiar și unele „de lux" garnisite cu catifea și panglici pentru ocazii speciale. Majoritatea nu sunt scumpe, astfel că puteți experimenta, pentru a descoperi care vi se potrivește.

- **Căni.** O cană cu cioc are un fund mai greu și un capac cu loc de băut. O cană de sorbit nu are fundul greu, dar prezintă același tip de capac. Amândouă tipurile ajută bebelușul să se obișnuiască să bea din cană și să nu verse prea mult pe lângă.

LISTA CU ACCESORII PENTRU HRĂNIRE

- ☐ **castronașe;**
- ☐ **farfurii compartimentate;**
- ☐ **linguriță pentru copii (eventual căptușite);**
- ☐ **furculițe pentru copii (cu dinți mici și rotunjiți);**
- ☐ **bavete;**
- ☐ **covoraș din material plastic;**
- ☐ **scaun înalt de bebeluș;**
- ☐ **scaun atașabil sau portabil (ideal pentru folosire ocazională, nu permanentă);**
- ☐ **cană cu cioc sau pentru sorbit;**
- ☐ **râșniță pentru mâncare.**

- **Castronașe și farfurii.** Castroane mici cu ventuze pe fund se prind cu fermitate de tăvile scaunelor sau de masă, asigurând o suprafață de mâncare mai stabilă (și mai puține lansări ale castroanelor). O farfurie compartimentată, cu zone separate pentru trei sau patru tipuri de alimente, poate fi de ajutor în cazul copiilor care consideră ca piureul nu trebuie să intre nicodată în contact cu sosul de mere.

- **Covorașe de material plastic.** Puse sub scaun, aceste covorașe din material plastic, ușor de curățat, pot fi cel mai bun prieten al dumneavoastră.

- **Râșnițe pentru mâncare.** Aceste dispozitive manuale vă pot ajuta să transformați mâncărurile normale în hrană pentru copii prin tăierea acestora în bucăți foarte mici. Puteți folosi, de asemenea, un blender sau un robot de bucătărie ca alternativă.

CAPITOLUL 3

Alinarea

„În primul rând, plânsul este singura modalitate de comunicare a copilului cu exteriorul, cu noua lume, și are multe înțelesuri, nu doar durere sau tristețe. Pe măsură ce crește, plânsul este o problemă mult mai puțin serioasă pentru că vă faceți mai puține griji, știți la ce să vă așteptați de la el în anumite momente ale zilei, pentru că puteți face diferență între tonalitățile diferite ale plânsului, și copilul are din ce în ce mai puține motive de plâns."

—**Dr. Benjamin Spock,** *Îngrijirea sugarului și a copilului*

Alinarea este o necesitate primară, așa cum sunt și hrana sau siguranța. Puii de maimuță crescuți fără contact matern nu supraviețuiesc. Copiii crescuți în instituții impersonale, fără relații iubitoare, cresc marcați atât fizic, cât și psihic. Și așa cum bebelușii au nevoie să primească alinare, și părinții au nevoie de a oferi alinare. Ce poate fi mai frumos decât să iei în brațe un copil care plânge și să îl ajuți să se relaxeze, să se liniștească și să cuibărească la pieptul tău? Și ce poate fi mai

dezamăgitor decât momentul în care iei un copil care plânge în brațe, iar acesta începe să țipe mai tare și să se agite?

Alinarea este foarte mult o activitate de „aici și acum": principalul scop este să vă ajutați copilul să treacă printr-un moment dificil, după care să meargă mai departe. Dar există, de asemenea, și efecte pe termen lung. De fiecare dată când va alinați copilul, aflați lucruri noi despre el. Ajungeți să aflați mai bine ce îl supără și ce îl ajută să se simtă mai bine. În același timp, copilul dumneavoastră ajunge să vă cunoască mai bine și să aibă mai multă încredere în dumneavoastră, și, în schimb, să învețe la rândul lui să devină o persoană care știe să ofere alinare. Puteți observa aceasta la un copil de trei ani care își leagănă în brațe papușa și îi spune: „Nu plânge, copilașule!". Un copil care a fost alinat bine și inteligent are de-a lungul vieții o rezervă de resurse interioare la care să apeleze când are de-a face cu încercările vieții mai târziu.

Alinarea unui copil care plânge este o reacție naturală, dar aceasta nu înseamnă că va fi mereu ușor. Unii copii se supără mai ușor decât alții și le este mai greu să se liniștească. Iar copiii care suferă de colici pot plânge ore în șir fără ca părinții să poată face ceva să îi liniștească. Pe măsură ce bebelușii cresc nevoile lor de alinare se schimbă. Ei sunt mai capabili să suporte stresul fizic de zi cu zi – foamea, de exemplu – dar dau peste noi încercări emoționale, cum ar fi timpul petrecut fără părinți sau cu monștrii imaginari. Aceste noi supărări necesită noi abordări din partea părinților.

Fie că abia învățați să interpretați diferitele moduri de a plânge ale copilului sau aveți de-a face cu un copil arțăgos, informațiile din acest capitol sunt făcute să vă ajute să căpătați încredere și competență atunci când vine vorba de alinarea copilului dumneavoastră. Sper, de asemenea, că oferindu-vă aceste idei despre necesitățile emoționale și mintale ale bebelușului dumneavoastră, vă voi ajuta să vă descurcați în acele momente (care ni s-au întâmplat la toți!) când nu totul merge cum trebuie.

Bazele alinării

Copilul nu se va jena să vă anunțe când are nevoie de alinare. Cel mai probabil, el va cere atenție plângând tare și cu poftă. Un copil care plânge este greu de ignorat. Plânsetele înnebunesc mulți adulți și, în special, pe cei care sunt părinți. Și, într-un fel, așa și este normal. Plânsul este unul dintre puținele moduri de care dispune un copil prin care să ne spună că are nevoie de ajutorul nostru. Este foarte probabil că plânsul bebelușului s-a dezvoltat tocmai pentru că este un mod foarte eficient de a căpăta atenția și protecția unui adult. Atât plânsul copilului, cât și nevoia părintelui de a răspunde par să fie dirijate de instincte puternice. Faptul că plânsul unui copil este atât de deranjant arată cât de legați sunteți dumneavoastră și copilul dumneavoastră.

Fiecare copil plânge câteodată. Nou-născuții plâng, de obicei, foarte puțin în primele două săptămâni de viață, dar ulterior plâng din ce în ce mai mult. Momentul în care plâng cel mai mult în medie este în jurul vârstei de șase săptămâni. La acea vârstă, un bebeluș sănătos poate plânge trei sau chiar mai multe ore din 24. După aceea, perioadele de plâns scad treptat ca durată, astfel încât pe la trei sau patru luni, majoritatea bebelușilor nu plâng cumulat mai mult de o oră pe zi.

Nimeni nu știe ce cauzează acest vârf al plânsului la această vârstă. Un indiciu ar fi că el are loc în multe culturi diferite pe tot globul. Aceasta sugerează că este legat de o dezvoltare biologică. După cum am spus și mai înainte în capitolul legat de somn, majoritatea bebelușilor petrec primele

trei luni din viaţă făcând diferenţa dintre noapte şi zi şi stabilindu-şi un program rezonabil de somn. Aşa că este posibil ca tot plânsul acela să fie legat de faptul că ciclul de somn al copilului este încă desincronizat, cam cum se întâmplă în tulburarea somnului datorată schimbării fusului orar. Oricare ar fi explicaţia, nu vă miraţi să descoperiţi că bebeluşul dumneavoastră plânge foarte mult, când are cam o lună sau două, fără nici un motiv aparent.

Plânsul îi învaţă multe atât pe copii, cât şi pe părinţi

Plânsul este prima experienţă a copilului legată de fenomenul de „cauză şi efect". El învaţă că plânsul va face ca un adult în care el are încredere să apară şi să îl facă să se simtă mai bine. Chiar şi un copil foarte mic pare să îşi dezvolte această aşteptare pozitivă, care şi devine o parte de bază a relaţiei lui cu părinţii săi. Ideea adânc înrădăcinată că „Mami şi Tati fac ca totul să fie în regulă şi au grijă de mine" îl va urma pe copil de-a lungul vieţii şi îl va ajuta să treacă prin stresurile copilăriei, cum ar fi rămânerea acasă cu o nouă bonă sau momentele în care este plecat la şcoală pentru prima dată.

Bineînţeles că nici un părinte nu poate reacţiona chiar întotdeauna perfect, şi cel mai bine este că nici nu trebuie. Câteodată, puteţi reacţiona imediat după ce copilul începe să plângă, dar cu alte ocazii vă poate lua puţin timp. Aceste mici întârzieri nu sunt un lucru rău. În schimb, ele oferă copilului motivul şi oportunitatea să înceapă să îşi dezvolte abilităţile de auto-liniştire (aşa cum am descris în primul capitol al acestei cărţi), doar atunci când părintele îşi face un obicei de a răspunde cu întârziere când începe copilul să se simtă singur, neajutorat şi deprimat.

De asemenea, și părinții pot învăța din plânsul copilului. Din experiență veți fi capabili să deosebiți diferite moduri de a plânge ale copilului – de exemplu, foamea față de oboseală și față de plictiseală – și, în același timp, răspunsurile care sunt cele mai potrivite. În aces fel, veți ajunge să vă simțiți din ce în ce mai capabili. În funcție de copilul dumneavoastră, vor exista unele situații, sau poate mai multe, când orice ați face, nimic nu poate opri copilul din plâns decât trecerea timpului. Din aceste experiențe neplăcute veți descoperi că aveți unele rezerve de răbdare și de abilitate de educație de care nu ați știut până atunci. Aceste lecții dure vă vor fi de folos mai târziu, când copilul dumneavoastră va trece prin copilăria mijlocie și adolescență.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Am un băiat în vârstă de doi ani și o fetiță de un an. Soțul meu și cu mine am hotărât că vom fi întotdeauna iubitori și încurajatori față de copiii noștri. Acum ei sunt iubitori fiecare cu celălalt și le pasă de sentimentele celuilalt cu adevărat. Cred că cu cât suntem mai iubitori și mai susținatori cu copiii noștri când sunt mici, cu atât mai mult vor crește și vor deveni adulți siguri pe ei și împliniți."

—**sister,** pe site-ul DRSPOCK.COM

STADII DE EXCITABILITATE

Stadiul 1: somn adânc (excitabilitate foarte scăzută)
Bebelușul s-ar putea să nu reacționeze la lumini și sunete relativ puternice.

Stadiul 2: somn ușor (excitabilitate scăzută)
Bebelușul reacționează la lumini și zgomote prin mișcări ale mâinilor sau grimase, sau trezindu-se ceva mai mult.

Stadiul 3: somnoros (excitabilitate moderat de scăzută)
Bebelușul este pe jumătate adormit și pe jumătate treaz. Puțină stimulare îl va trezi de tot.

Stadiul 4: treaz și alert (excitabilitate moderată)
Bebelușul este interesat să privească în jurul său și să asculte, în special când părinții săi vorbesc cu el. Pe fața sa se poate citi fericirea sau interesul sau surpriza.

Stadiul 5: agitat (excitabilitate crescută)
Bebelușul pare captivat de propriul disconfort, și, astfel, este mai puțin interesat de cele ce se petrec în jurul său.

Stadiul 6: plânsul (supraexcitare)
În acest stadiu, bebelușul este complet concentrat asupra disconfortului propriu. Sunetul propriului plâns și faptul că își simte proprii mușchi permanent încordați tind să îl mențină în această stare până când adoarme într-un final, extenuat.

Plânsul reprezintă un indiciu asupra nivelului de excitabilitate al copilului

Un alt mod de a privi plânsul este că acesta apare când bebelușul devine supraexcitat. În termeni clinici „excitarea" se referă la starea de alertă a unei persoane și la timpul de reacție la o stimulare. Dr. T. Berry Brazelton, faimosul pediatru, a explicat cum bebelușii trec dintr-o stare de excitabilitate la alta de-a lungul fiecărei zile.

Legătura dintre plâns și excitabilitate ajută să explice de ce în unele momente alinarea dă rezultate, în vreme ce în altele nu. Dacă un bebeluș este agitat (stadiul 5), un părinte prea hotărât încearcă să îl liniștească – de exemplu, cântându-i, mângâindu-l și legănându-l în același timp – prin acestea nefăcând altceva decât să îl împingă în stadiul 6. Un bebeluș care plânge necontrolat (stadiul 6) s-ar putea să nu răspundă la încercările de alinare blânde (un cântec de leagăn, de exemplu) deoarece ar putea fi prea supărat ca să le mai bage în seamă; toată atenția lui este concentrată pe sentimentele interioare de disconfort și tensiune. Alinarea care începe prin egalarea excitabilității copilului – de exemplu, armonizarea ritmului legănatului cu cel al plânsului – poate funcționa uneori pentru a atrage atenția copilului, după care puteți ușor să scădeți nivelul de excitabilitate.

Excitabilitatea poate explica, de asemenea, de ce unii copii cu nevoi speciale sunt atât de greu de alinat. De exemplu, copiii foarte prematuri sunt de obicei hipersensibili la stimulare, astfel încât pot atinge supraexcitabilitatea cu ușurință. Ca rezultat, ei sar din stadiul de adormiți (stadiul 3) direct la agitat sau la țipete (stadiile 5 și 6), fără a trece prin cele de treaz și alert (stadiul 4). Ei s-ar putea să se apere să nu fie suprastimulați prin închiderea ochilor și părând să adoarmă, dar dacă reduceți intensitatea luminilor și începeți să vorbiți

ușor, ei își vor deschide ochii și vor începe să se uite în jur. Dacă, însă, încercați să stabiliți un contact vizual prelungit în același timp în care vorbiți, s-ar putea să fie prea multă stimulare pentru ei. Fiți atenți la reacțiile bebelușului dumneavoastră – veți deveni din ce în ce mai buni în interpretarea lor.

Copiii capătă capacități de auto-liniștire

Gândul că sunteți singura responsabilă în ceea ce privește mulțumirea bebelușului dumneavoastră poate fi o responsabilitate copleșitoare pentru oricine, dar mai ales pentru un proaspăt părinte. Și, în vreme ce este adevărat că bebelușii mici chiar depind în totalitate de părinții lor pentru a-i alina atunci când sunt supărați, chiar de la început, bebelușii au capacitatea de a se calma pe cont propriu. Dacă deranjați un copil care doarme, el se va foi, va deveni agitat, într-un fel sau altul, va duce mâna la gură, își va suge degetul mare de trei sau patru ori, după care se va liniști și va adormi la loc. În acest fel, el arată cum este capabil să se descurce cu stimulările pe care nu le dorește fără a se frustra.

Mai târziu, s-ar putea să vedeți un bebeluș care „vorbește" cu mama sa. Mai întâi, bebelușul bâlbâie ceva, după care mama sa îi gângurește înapoi. Apoi el scoate un scâncet mai vioi la care mama îi răspunde. Și tot așa, înainte și înapoi, mama și bebelușul „discută", în vreme ce nivelul de excitabilitate crește. În mod firesc, aceasta nu poate dura la infinit. La un moment dat, când nivelul este maxim, bebelușul renunță. Se întoarce sau privește în altă parte. Se uită în jos. Mama sa, la rândul ei, devine tăcută. Apoi, după o scurtă pauză, jocul reîncepe.

Acesta este un alt exemplu despre cum bebelușii se calmează singuri, oprindu-se când devin prea excitați. Un bebeluș mai puțin matur s-ar putea să nu se fi oprit la timp și, în schimb, ar fi izbucnit în lacrimi chiar în momentul în care jocul părea să fie cel mai grozav. O mamă mai puțin pe aceeași lungime de undă ar fi continuat să vorbească, chiar după ce bebelușul se întorsese. Bebelușul acum copleșit s-ar fi putut stresa și începe să plângă, să tremure sau chiar să vomite. Așa că, după cum vedeți, bebelușii și părinții săi trebuie să funcționeze ca o echipă, astfel încât tot procesul acesta al alinării să fie eficace.

Într-un final, bineînțeles, bebelușii învață cum să se calmeze și fără a necesita nici un alt ajutor din partea părinților. Dar acest proces necesită mult timp. La vârsta de doi ani, copiii încă sunt ușor de deranjat de emoții puternice, fie ele negative sau pozitive. La vârsta de trei ani, ei s-ar putea să fie în stare să se descurce cu sentimente moderate, cum ar fi așteptarea mesei, dar își pierd firea când sunt puși în fața unei încercări mai mari, cum ar fi când văd că un frate sau o soră primește cadoul pe care ei și-l doresc. Până pe la vârsta de șase ani, unii copii își dezvoltă foarte bine aceste capacități, dar alții mai au nevoie de câțiva ani să se maturizeze. Ajutarea copilului dumneavoastră să deprindă aceste capacități de auto-alinare este într-adevăr un proiect pe termen lung.

Câteodată obiectele pentru liniștire funcționează

Pe măsură ce se maturizează, mulți copii mici învață să se bazeze pe un obiect care îi ajută să rămână calmi sau care îi ajută să adoarmă. De timpuriu, bebelușilor pare de obicei să le placă să mângâie o cârpă moale sau să își treacă degetele prin ciucuri. În jurul vârstei de 18 luni, când separările de părinți sunt grele, în general, pentru mulți dintre copii o

păturică specială sau un ursuleț de pluș iubit pot fi de ajutor. Părinții se tem câteodată că bebelușii vor deveni dependenți de păturică, dar aceasta constituie rareori o problemă. De obicei, copiii folosesc obiectele doar până când nu mai au nevoie de ele, după care renunță.

Există, însă, unele precauții pe care trebuie să le luați în considerare: până la vârsta de 12 luni ar trebui să nu puneți în pătuțul bebelușului nici o paturică, perne pufoase și jucării de pluș, pentru a preveni apariția sindromului de moarte subită la sugar (SIDS – vezi pagina 6). Pentru copilașii mai mari, animalele de pluș mari nu sunt chiar recomandate deoarece sunt greu de cărat pretutindeni, iar copiii le folosesc câteodată pentru a se cățăra pe ele pentru a ieși din pătuț. Animăluțele de pluș de mici dimensiuni sunt ideale pentru prichindei atâta timp cât ele respectă toate standardele de siguranță, cum ar fi să nu aibă părți lipite sau cusute, de exemplu, ochi sau nasuri, care s-ar putea desprinde și ar putea reprezenta un pericol de asfixiere. Biberoanele nu reprezintă bune obiecte de liniștire deoarece somnul cu ele în gură poate duce la apariția cariilor și cresc riscul de producere a infecțiilor de urechi.

Problemele legate de alinarea copilului apărute la diferite vârste

Pentru niște proaspeți părinți toate plânsetele copilului vor fi la fel. Când începe să plângă, ei nu știu dacă este înfometat, obosit, lovit, speriat, supărat sau dacă are nevoie să i se schimbe scutecele. De obicei, nu își pot da seama ce urgență reprezintă plânsul – dacă este nevoie să se repeadă să îl ajute fiindcă s-a înțepat cu un ac de siguranță, sau dacă

el, pur și simplu, este agitat și se va calma singur dacă vor aștepta câteva minute. Dar, pe măsură ce timpul va trece, ei vor începe să învețe un nou limbaj: sunetele distincte și pline de înțeles ala plânsului copilului lor.

NOU-NĂSCUȚII ȘI SUGARII

Ca un proaspăt părinte, primele dumneavoastră experiențe mai mult ca sigur că se vor baza pe încercare și eroare. Vorbiți cu bebelușul dumneavoastră, îl țineți în brațe, și îi verificați scutecul. Dacă asta nu funcționează, îi oferiți biberonul sau îl alăptați, sau încercați una dintre celelalte tehnici de liniștire pe care le voi descrie în continuare. Pe măsură ce trece timpul, veți începe să vă cunoașteți copilul mai bine, și veți

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Când copilul dumneavoastră are 'o păturică iubită' sau un ursuleț de pluș, încercați să vă obișnuiți să i-o lăsați dacă se descurcă greu când este separat de dumneavoastră. De asemenea, înainte să plecați, spuneți-i că vă veți întoarce să îl luați. Chiar și mic cum este el va învăța să aibă încredere în dumneavoastră deoarece vă întoarceți de fiecare dată. Apoi plecați imediat după ce v-ați zis la revedere...nu are rost să prelungiți momentele triste"

—**jeremysmom,** pe site-ul DRSPOCK.COM

înțelege mai multe din plânsul lui. Veți învăța să deosebiți plânsul prin care anunță că îi este foame de cel care spune „Sunt ud!" sau „la-mă în brațe".

Deoarece sunteți pe aceeași lungime de undă cu plânsetele copilului dumneavoastră, plânsetele lui vor fi transformate. Nu vor mai fi doar zgomote iritante. Devin o metodă de comunicare, iar dumneavoastră veți învăța să vorbiți fluent limba bebelușului.

Bineînțeles, și copilul contribuie la acest proces. Bebelușii care anunță clar ce nu este în regulă – plângând în anumite momente într-un anumit fel pentru a indica foamea – ajută părinții să răspundă eficient. Așa cum este și cazul somnului și al hrănirii (vezi capitolele 1 și 2), alinarea necesită un parteneriat între copil și părinți. Aceasta înseamnă că atunci când funcționează meritați laude, dar la fel merită și bebelușul dumneavoastră. Iar dacă alinarea nu merge așa cum ați dori, aceasta nu înseamnă că trebuie să dați vina numai pe dumneavoastră. Așa cum am discutat și mai devreme, unii copii sunt prin natura lor mai dificil de alinat decât alții.

Puteți răsfăța un copil?

Unii părinți sunt îngrijorați că dacă își vor lua în brațe copilul prea mult sau dacă nu îi vor oferi șansa să plângă, ei își vor „răsfăța" copilul. De fapt, această îngrijorare este una foarte sensibilă deoarece este posibil să răsfățați un copil mai mare oferindu-i tot ce își dorește imediat. Una dintre cele mai importante lecții pe care un copil o poate învăța este să fie capabil să aștepte pentru a primi ceea ce își dorește – și chiar să fie refuzat din când în când.

Cu toate acestea, acest lucru este diferit când vine vorba de bebeluși. Nu este posibil să răsfățați un bebeluș. De fapt, atunci când părinții răspund prompt la plânsetele copilului,

acesta este mai puțin predispus să plângă mult când va crește și mult mai capabil să se calmeze singur. (Prin răspunsul la plânsetele unui copil mă refeream la schimbarea scutecelor, alăptatul sau oferirea biberonului, ținutul în brațe și legănatul, sau orice altceva care să calmeze copilul.)

Alinarea unui copil supărat nu îl răsfață, ci chiar invers. Dacă această concluzie vi se pare ilogică, luați în considerare următoarele lucruri:

- **Un copil în vârstă de trei luni nu are capacitatea de a-și folosi imaginația sau limbajul pentru a se menține ocupat cât timp așteaptă.** Pentru un bebeluș așteptatul înseamnă, pur și simplu, să suporte umezeala scutecului sau foamea ce pare să nu mai înceteze (din vreme ce nu își poate imagina viitorul).

- **Bebelușii care sunt lăsați să aștepte prea mult devin fie foarte agitați și imposibil de satisfăcut, fie devin foarte tăcuți.** Ca rezultat, devin mai puțin încrezători că în timp, nevoile le vor fi satisfăcute. Când vor crește, aceste lucruri îi vor face mai puțin rabdători.

- **Chiar și cel mai iubitor și dedicat părinte nu poate reacționa întotdeauna instantaneu la cererile bebelușului.** Aveți și alte lucruri de făcut, așa că nu puteți fi mereu lângă el. Astfel, fiecare copil va avea parte de perioade în care trebuie să aștepte, în doze mici. Bebelușii învață multe din aceste perioade. Pe măsură ce așteaptă, ei devin neliniștiți. Dar în curând mama sau tata sau bona apare și face ca totul să fie în regulă. În acest fel, copilul ajunge să depindă de unele persoane, și să aibă încredere în ele că au grijă de el. Dacă un copil n-ar trebui niciodată să aștepte pentru a primi ceea ce își dorește, el nu ar trăi

niciodată grozavul sentiment de satisfacție când un adult ar apărea în raza lui vizuală.

- **Există și momente când este mai inteligent din partea părintelui să nu intervină chiar imediat atunci când un bebeluș este supărat.** De exemplu, când un bebeluș în vârstă de patru luni se trezește în mijlocul nopții și se agită un pic, este în regulă să îi acordați câteva minute să încerce să adoarmă singur la loc. Dar în cazul în care copilul nu adoarme sau începe să plângă și mai tare, atunci este de înțeles să vă duceți să îl liniștiți înainte să devină foarte agitat (vezi capitolul 1).

- **Liniștirea unui copil care plânge este o reacție naturală.** Majoritatea mamelor cu care vorbesc îmi spun că ele vor să își liniștească bebelușii când plâng chiar dacă ele cred că astfel îi răsfață. De fapt, ele trebuie să își folosească toată voința pentru a se împiedica să nu își ridice copiii în brațe. Eu încerc să le încurajez să își urmeze instinctele materne și, în special, puternicul instinct de a-și alina copilul care plânge.

Alinarea unui copil care se teme

La copiii mici frica este un instinct. Zgomotele puternice, mișcările bruște, persoanele necunoscute, toate declanșează plânsete. În vremurile când oamenii trăiau în peșteri (sau poate în copaci), copiii care aveau cel mai puternic răspuns la frică erau cei care supraviețuiau. Acest lucru poate explica de ce mai există încă frică la copiii mici, deși pericolul de a fi mâncați de fiarele sălbatice a dispărut în cea mai mare parte. La început, alinarea copiilor temători este în mare parte legată de contactul fizic. Dacă vreți să liniștiți un copil care se teme țineți-l în brațe. Pe la vârsta de opt sau nouă luni, majoritatea

bebelușilor învață să fie atenți la expresiile fețelor părinților săi. Dacă părintele pare calm și fericit, atunci și bebelușul se relaxează. Bebelușii reacționează, de asemenea, la un ton al vocii liniștitor chiar dacă nu înțeleg cuvintele încă.

Anxietatea față de străini este o reacție naturală

Când intru într-un cabinet pentru a examina un copil în vârstă de patru luni, mă aștept să găsesc acolo o persoană micuță, curioasă și strălucitoare, care mă întâmpină fără nici o frică. Câteva luni mai târziu, bebelușul se agață de gâtul mamei fiindu-i frică de mine când mă apropii. Ce s-a întâmplat? Dezvoltarea normală, asta s-a întâmplat. Undeva între șase și nouă luni, copiii descoperă că există două tipuri de persoane: cei pe care îi cunosc și străinii.

Primul semn al apariției acestei idei în mintea unui copil este atunci când îi este prezentată o persoană nouă, iar copilul se uită mai întâi la fața străinului, după care la cea a părintelui. Dacă părintele zâmbește, în general, copilul zâmbește la rândul lui; dacă părintele nu pare liniștit sau pare supărat, bebelușul se sperie. Fie că bebelușul începe să țipe de frică sau, pur și simplu, privește fix la străin, acestea sunt doar rezultatul temperamentului înnăscut al acestuia. Unii bebeluși sunt în mod natural mai sperioși, în vreme ce alții își exprimă mai greu sentimentele. Și momentul variază foarte mult de la copil la copil. Pentru mulți, intensitatea maximă a acestei frici de străini este atinsă undeva între 15 și 24 de luni, o perioadă în care copilul trece printr-o perioadă intensă de atașament.

Când un copil în vârstă de șapte luni reacționează cu teamă, părintele îl poate calma luându-l în brațe și vorbindu-i calm. Un străin inteligent știe să se apropie încet, pentru a-i oferi timp copilului să se obișnuiască cu el. Când un copil

SPOCK CLASIC

„Răsfățul nu vine ca un răspuns la a fi prea bun cu un copil într-un mod sensibil și, mai ales, nu apare dintr-o dată. Răsfățul apare treptat, când părinților le este prea frică să își folosească bunul simț sau când vor cu adevărat să fie sclavii bebelușului și își încurajează copilul să fie exploatatorul."

—Dr. Benjamin Spock, ***Îngrijirea sugarului și a copilului***

mai mare se sperie, părinții sunt mai puțin siguri cum ar trebui să îl liniștească. Ei își pot da seama că trebuie să facă ceva pentru a-și liniști copilul cât mai repede.

Unii părinți bine intenționați își tachinează copilul zicându-i că este „fricos" sau chiar se supără pe el pentru că se sperie. Pe termen lung, nici una dintre aceste abordări nu îl ajută pe copil să devină încrezător și să nu se mai teamă.

Cel mai adesea, când un copil mai mare nu se simte în largul lui în prezența străinilor, de vină este temperamentul. Aproximativ unul din șapte copii are o trăsătură temperamentală denumită „greu de pornit)". Primul lor răspuns la o situație socială este să încerce să dispară într-un colț. Dar, odată cu trecerea timpului, ei devin mai relaxați și se pot alătura petrecerii. Unele persoane denumesc asta ca timiditate, deși cred că această denumire are o prea mare conotație negativă.

Calitatea de a fi „greu de pornit" este moștenită. Nu este rezultatul unei educații greșite și nici chiar cei mai buni părinți

nu o pot înlătura. Cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să vă acceptați copilul așa cum este el. Străinului amabil (sau poate rudei jignite) îi puteți spune că bebelușul dumneavoastră se acomodează mai greu cu străinii. Ați putea spune: „Peste câteva minute se va simți mai în stare să zică bună-ziua". În același timp, vorbele dumneavoastră îl vor asigura pe copil că străinul este o persoană cu care părintele este de acord, o persoană care îi va plăcea în curând. O mână blândă pe umărul copilului îi reamintește acestuia că sunteți acolo, dar nu îl încurajează să fie copilăros sau dependent de dumneavoastră. De fapt, îi spuneți: „Mă aștept de la tine să fii sociabil, atunci când te vei simți pregătit". Într-un final, ceea ce învață copilul din toată această experiență este calmul dumneavoastră, prezența reconfortantă și sentimentul de acceptare din partea dumneavoastră – o amintire puternică și stabilă, către care se poate reîntoarce în viitor ori de câte ori se va simți neliniștit.

Suptul degetului și suzetele au un efect liniștitor

Unii bebeluși încep să își sugă degeteul mare chiar înainte de a se naște. Știam acest lucru încă dinainte de a avea dovezile fotografice oferite de ecografie, deoarece mulți nou-născuți veneau pe lume cu pielea ceva mai îngroșată pe degetul mare sau pe una din părțile unuia dintre brațe. Bebelușii în vârstă de două săptămâni reușesc câteodată să își aducă mâna la gură și sug degetul pentru un timp, dar lipsa lor de coordonare nu le permite să facă acest lucru prea mult timp. Pe la patru luni, majoritatea sunt capabili să își sugă degetele sau brațele când vor.

Suptul servește două scopuri. Este, bineînțeles, modul în care se hrănesc sugarii, dar și un puternic mijloc de a se liniști. Suptul declanșează reflexe care fac ca bătăile inimii să

încetinească și mușchii să se relaxeze. Acestea sunt opusul așa-numitelor reflexe „luptă sau fugi" cauzate de stres.

De obicei, părinții se îngrijorează când observă că bebelușul începe să își sugă degetul mare. Încerc să îi conving că, de fapt, acesta este un lucru bun. Un bebeluș capabil să își sugă degetul este dotat cu un mecanism de auto-liniștire care nu se pierde. Aproape toți bebelușii își sug degetul la un moment dat sau altul, dar numai câțiva continuă să facă acest lucru și după vârsta de trei sau patru ani, cel puțin în public. În general, suptul degetului este ceva la care copiii apelează când au nevoie și, în general, încetează când aceștia descoperă noi metode de a se liniști.

Suptul degetului rareori cauzează probleme medicale, deși copiii care trăiesc în case mai vechi sunt supuși unui risc mai ridicat de intoxicare cu plumb dacă își sug în mod regulat degetul. Soluția cea mai simplă în acest caz este să curățați mediul în care trăiește copilul și nu să încercați să schimbați comportamentul copilului. Copiilor care obișnuiesc să își sugă degetul mai multe ore pe zi le pot apărea bătături de supt sau degetele lor mari pot ajunge să se îndoaie spre înapoi prea mult. La un copil care continuă să își sugă degetul după vârsta de șase ani, vârstă la care deja dantura de lapte i s-a schimbat, pot apărea ocluzie dentară incorectă sau alte probleme ortodontice. Rareori, doctorii se îngrijorează în legătură cu suptul degetului înainte de vârsta de patru ani.

Tot ce am spus despre suptul degetului se aplică și pentru suzete. Bineînțeles că suzetele nu sunt atașate la fel de bine ca degetele, așa că pot cădea din pătuț și pot ajunge sub covor. Trebuie să le clătiți frecvent fiindcă tind să atragă foarte repede praful. Ele pot adăposti uneori *Candida*, o ciupercă (un fung) responsabilă de apariția aftelor (petele albe de pe mucoasa obrajilor care apar ca pete de lapte, dar nu pot fi

șterse și, deseori, sunt dureroase). Deși unii producători își etichetează produsele ca fiind „corecte din punct de vedere ortodontic", eu personal nu cred că este prea mare diferență între variatele produse existente pe piață, deși copilului s-ar putea să îi placă o anumită formă.

Există și câteva măsuri de siguranță pe care este cel mai bine să le aveți în vedere atunci când cumpărați o suzetă: (1) acestea nu ar trebui să se atașeze de hainele copilului prin panglici sau șireturi cu care copilul s-ar putea sugruma; (2) nu este sigur să folosiți tetina de la biberon. Ea s-ar putea face bucăți și bebelușul se poate asfixia cu acestea; (3) părinții câteodată bagă în suzete bucăți de hârtie sau alte obiecte pentru a împiedica bebelușul să tragă aer prin acestea, dar bucățile respective pot cădea de acolo și pot reprezenta, de asemenea, un pericol de asfixiere.

Sfaturi practice

- **Când vine vorba de liniștirea unui copil care plânge, încercați mai întâi cele mai simple lucruri.** În primul rând, verificați-i scutecul, gândiți-vă dacă nu cumva este timpul să îl hrăniți, vedeți dacă nu cumva câteva minute în brațele dumneavoastră nu îl vor calma.

- **Alăptatul poate fi de ajutor.** Chiar dacă bebelușului nu îi este chiar foame, alăptatul are întotdeauna un efect calmant. Într-un studiu, au fost observați nou-născuții în timp ce erau înțepați în talpă pentru testul de sânge. Cei care în acel moment erau alăptați abia dacă au plâns, în vreme ce nou-născuții care nu erau alăptați (așa cum era și de așteptat) au țipat cât au putut. Încă nu este clar dacă hrănirea cu biberonul are același efect, din vreme ce aceasta nu a fost inclusă în test.

- **Înfășați copilul.** Mulți bebeluși în vârstă de două – trei luni adoră sentimentul de a fi strâns cuprinși sau înfășați. Când copiii mici se supară, ei tind să înceapă să își agite mâinile și picioarele, care nu face altceva decât să îi stimuleze și mai tare. Încercați să îi țineți ferm, dar blând, în brațe sau folosiți o păturică să îl înfășați ca un micuț pachet cu capul afară, dar destul de strâns pentru a-i ține bine brațele și picioarele, dar nu prea strâns (mai ales în zona pieptului).

- **Folosiți-vă fața și vocea pentru a capta atenția copilului.** Dacă bebelușul este agitat s-ar putea să îi distrageți atenția folosindu-vă fața și vocea. Țineți minte că bebelușii mici văd cel mai bine obiecte aflate la distanțe nu mai mari de 25 – 30 cm. Apropiați-vă la această distanță și spuneți-i ceva pe un ton cât mai calm – puteți chiar încerca să scoateți limba. Dacă bebelușul nu se mai agită, atunci l-ați prins.

- **Puneți-vă bebelușul în mișcare.** Mișcarea ritmică este o tehnică de relaxare testată în timp de a vă liniști copilul. Leagănele acționate de vânt sau pe baterii sunt foarte eficiente. Dar nimic nu este mai eficient decât propriile dumneavoastră brațe care vin la pachet cu căldura dumneavoastră, mirosul dumneavoastră și cu'sunetul bătăilor inimii. Dacă bebelușul plânge ați putea mări un pic ritmul legănărilor, egalând ritmul plânsului, după care să începeți treptat să încetiniți balansul, încetinind și ritmul plânsetelor copilului.

- **Mergeți la plimbare.** Câteodată, o plimbare este schimbarea de ritm de care are copilul nevoie pentru a se liniști, fie că este într-un cărucior, fie în mașină. Aveți, însă, grijă

să nu deveniți dependenți de plimbările cu mașina pentru a vă adormi în mod curent copilul – el ar putea să se obișnuiască cu acest obicei (vezi pagina 168 pentru câteva sfaturi despre cum să alegeți scaunul de mașină corespunzător).

- **Cântați-i cântece liniștitoare.** Aceasta este doar o variantă a tehnicii cu fața și vocea menționată mai sus. Dacă știți un cântec de leagăn, cântați-l. Dacă nu știți nici unul, inventați-vă propriul cântec de leagăn. De exemplu, puteți începe folosind cuvântul „bebe" cântat pe o melodie care vă este cunoscută. Când vă plictisiți de „bebe" încercați să cântați despre ce ați făcut în ziua respectivă: „Ne-am trezit de dimineață/Am mâncat și ne-am plimbat". Nu trebuie să fiți un compozitor renumit pentru ca bebelușul să fie fascinat de opera dumneavoastră.

- **Dansați.** Aceasta este o variantă pentru legănare, numai că de data aceasta trebuie să stați în picioare și să vă mișcați în ritmul muzicii. Este important să vă țineți bine în brațe copilul și să aveți un spațiu unde să vă puteți mișca liber fără a vă ciocni de nimic. Am descoperit că, de multe ori, bebelușii au chiar și preferințe foarte stricte când vine vorba de muzică. Unora le place opera italiană, în vreme ce alții preferă Van Halen. Puneți diferite tipuri de muzică pentru a descoperi pe care o agreează cel mai mult micuțul dumneavoastră.

- **Încercați diferite poziții în care să-l țineți.** Fiecare copil pare să prefere un anumit mod în care să fie ținut. Încercați diferite poziții până învățați care este preferata lui: țineți-l în curbura brațului (poziție foarte bună pentru legănat). Puneți-l drept ca și cum el s-ar uita peste umărul

dumneavoastră. Încercați să-l întindeți cu fața în jos de-a lungul antebrațului dumneavoastră. Puneți-l în poală astfel încât să se uite la dumneavoastră, cu picioarele spre

ALEGEREA SCAUNULUI DE MAȘINĂ PENTRU BEBELUȘI

Indiferent că doar vă plimbați puțin sau că faceți un drum până la casa bunicilor, un scaun de mașină bun, instalat corespunzător, reprezintă o piesă esențială de echipament. Există două tipuri principale de astfel de scaune: cele cu privire spre spatele mașinii și cele convertibile. Majoritatea celor cu privire spre spatele mașinii au o limită de greutate de maxim 10 kg, dar pot servi și ca port-bebe. Cele convertibile au deschiderea spre înapoi pentru sugari și bebelușii mici, și apoi pot fi transformate în scaune cu privirea înainte, spre fața mașinii, pentru copiii mici și preșcolari. Nu achiziționați unele dintre acelea cu scuturi sau bare de protecție – nu sunt sigure pentru că în cazul unui accident, copilul se poate lovi cu fața de ele; în schimb, căutați unele prevăzute cu hamuri.

Iată câteva lucruri de luat în considerare în ceea ce privește siguranța scaunului de mașină:

• ***Copiii ar trebui întotdeauna să călătorească cu spatele spre direcția de mers, întotdeauna pe bancheta din spate a mașinii.*** *Este în regulă să treceți la o poziție cu privirea înainte în momentul când copilul fie a împlinit un an, fie a depășit 10 kg.*

abdomenul dumneavoastră. Sau întindeți-l pe picioarele dumneavoastră în vreme ce îl frecați ușor pe spate – bebelușilor pare să le placă un pic de masaj din când în când.

• ***Nu toate scaunele se potrivesc la toate mașinile.*** *Înainte de a cumpăra un scaun de mașină pentru copil încercați-l pe mașină în parcare sau asigurați-vă că îl puteți returna în caz de nepotrivire.*

• ***Feriți-vă de scaunele deja folosite.*** *Ele costă mai puțin, dar s-ar putea să nu mai fie așa de sigure. Niciodată nu folosiți un scaun care are mai mult de 10 ani sau care se afla într-o mașină inplicată într-un accident – ar putea ca structura sa să fie slăbită, chiar dacă el arată bine. De asemenea, fiindcă nu dumneavoastră ați trimis cardul de garanție, nu veți fi anunțați dacă produsul a fost cumva retras de pe piață de producător.*

• ***Luați în considerare că instalarea unui astfel de scaun nu este chiar ușoară.*** *De fapt, patru din cinci părinți o fac greșit! Citiți cu atenție atât instrucțiunile mașinii, cât și pe cele livrate o dată cu scaunul. Apoi, un inspector certificat în scaunele pentru copii ar trebui să verifice dacă aveți tot echipamentul necesar și dacă îl folosiți corespunzător. Multe stații de pompieri și spitale au un tehnician instruit în astfel de echipamente care oferă asistență gratuită. Pentru a găsi unul (în SUA), sunați la departamentul local de pompieri sau apelați la site-ul foarte util al National Highway Traffic Safety Administration la www.nhtsa.dot.gov.*

- **Nu faceți nimic.** Acesta este de fapt unul dintre cele mai grele lucruri care pot fi „făcute" de părinți. Dacă ați încercat mai multe tehnici de liniștire și, totuși, bebelușul dumneavoastră este încă agitat, s-ar putea ca el să fie, pur și simplu, suprastimulat. Cu cât încercați mai tare, cu atât se agită mai mult. Pentru a înțelege cum se simte bebelușul în acel moment, încercați să vă imaginați la sfârșitul unei zile grele de muncă, atunci când tot ce vă doriți nu este decât puțină liniște și pace, iar o persoană energică și prea săritoare continuă să vă întrebe ce este în neregulă și încearcă să vă înveselească. Câteodată, tot ce are nevoie bebelușul este să fie lăsat puțin în pace într-o cameră întunecată pentru a se agita în voie fără întrerupere până când adoarme.

DE LA VÂRSTA DE UNU LA TREI ANI

Pe măsură ce bebelușii cresc și învață să meargă, emoțiile lor devin mai complexe. Pe lângă tristețe, supărare și frică, apar rușinea și gelozia. Din ce în ce mai mult acum, scopul alinării nu mai este doar acela de a liniști supărările copilului, ci de a vă adresa trăirilor ce se ascund în spatele acestora, lucru acum posibil datorită capacității tot mai sofisticate de înțelegere și folosire a limbajului. În loc ca, pur și simplu, să țipe de furie, un copil în vârstă de trei ani poate spune „Aia este păpușa mea!". În același timp, părinții pot folosi limbajul pentru a-l liniști: „Nu te teme, nu îl voi lăsa să îți ia păpușa".

Ca părinte al unui prichindel, veți fi capabil să învățați mult mai multe lucruri despre personalitatea și modelele de comportament ale lui – ce îl enervează, ce îl supără, ce îl face să se teamă. Deseori, veți reuși să preveniți stări de supărare sau apariția lacrimilor prin evitarea situațiilor care le cauzează (un

fel de alinare preventivă, dacă vreți să o numiți așa). În cazul în care copilul nu vrea să își împartă jucăriile cu altcineva, de exemplu – un lucru perfect normal și natural din punct de vedere al dezvoltării comportamentului – s-ar putea să doriți să aveți două lopățele și găletușe atunci când vă duceți la groapa cu nisip din parc, una pentru copilul dumneavoastră și una în cazul în care mai apare altcineva. Dacă, din experiență, știți că un drum la magazin pentru cumpărături la amiază nu va face decât să vă aflați într-o situație în care copilul începe să plângă de supărare, atunci poate încercați să faceți acest lucru de dimineață, când „ajutorul" dumneavoastră la cumpărături va fi mai vesel și mai vioi. Veți descoperi moduri în care să folosiți umorul și amuzamentul pentru a preveni izbucnirile emoționale, cât și trucuri cu care să evitați plictiseala. Este probabil ca instinctul dumneavoastră natural să pună mereu copilul în fața unor noi încercări, lucru care este grozav – nu numai că va învăța mai ușor, dar un copil capabil să se bucure de diferite tipuri de activități va fi mult mai satisfăcut pe termen lung.

Copiii învață să utilizeze cuvintele

Una dintre metodele cele mai bune de a vă ajuta copilul să se descurce cu emoțiile negative este să îi oferiți cuvintele de care are nevoie pentru ele. Cuvintele permit unui copil să se descurce cu emoțiile fără a fi nevoie să le pună în practică în prealabil. În acest mod, cuvintele pun emoțiile sub controlul rațiunii. Gândiți-vă la un copilaș în vârstă de doi ani care atunci când un cățel la care se uită cu curiozitate trece mai departe pe lângă el, zice „Cățeluș dispărut!". Această mini-propoziție cu siguranță vrea să însemne: „Acel cățel cu care voiam să mă joc a plecat". Răspunsul dumneavoastră ar putea fi: „Vrei să spui că ești trist pentru că acel cățel a plecat". Când folosiți cuvântul „trist"

pentru a descrie ceea ce simte copilul dumneavoastră, îi oferiți o puternică unealtă pe care o va putea folosi pe viitor când va avea de-a face cu tristețea. Acum, el are o denumire pentru acel sentiment cunoscut, făcându-l mai familiar și mai ușor de suportat, și unul pe care îl poate comunica cu ușurință celorlalți, astfel încât ei să înțeleagă ce se întâmplă cu el. Cuvintele îi ajută și pe părinți să își liniștească bebelușii atunci când aceștia se tem. Să spunem, de exemplu, că nicidecum copilul nu este trist că acel cățel a plecat ci, dimpotrivă, el se simte ușurat că acesta a plecat fiindcă lui îi este frică de câini. S-ar putea să fie nevoie să îi spuneți: „este în regulă, cățelul acela este un cățel cuminte" de mai multe ori înainte ca el să riște să fie lins pe mână de către unul. S-ar putea să dureze ceva timp până când cuvintele dumneavoastră de alinare să aibă efect, dar, într-un final, ele vor avea efectul scontat. (Bineînțeles că puteți și exagera când vine vorba de etichetarea emoțiilor. Copiii trebuie să poată trăi ceea ce simt fără a asculta un comentariu continuu. Așa că aici, ca și în cazul altor aspecte legate de a fi părinte, trebuie să găsiți un echilibru).

Anxietatea de separare îl poate atinge chiar și pe cel mai curajos dintre copii

Între vârsta de 20 și 24 de luni, mulți copii trec printr-o perioadă de anxietate sporită. În special, lor pare să le fie cel mai frică de a fi despărțiți de părinții lor și de a se pierde de ei. Veți realiza că micuțul dumneavaostră a intrat în acest stadiu în momentul în care vă veți da seama că el s-a atașat de piciorul dumneavoastră cu un lipici invizibil. El nu vă va scăpa din ochi nici o clipă. Nu veți avea un moment de liniște nici măcar în baie. Nu există nici o rezolvare rapidă a acestei probleme. Această anxietate de separare la un copil mai mare consider

că vine din realizarea faptului că, într-adevăr, este o persoană anxioasă. El își poate imagina posibilitatea în care rămâne singur. O parte din el își dorește să fie singur, independent, propriul șef. Și, bineînțeles, oricât de incitantă ar fi această posibilitate, ea este, de asemenea, foarte, foarte terifiantă.

Există o carte de copii magică în legătură cu această luptă puternică din interiorul minții unui copil, denumită *The Runaway Bunny* („Iepurașul fugar"). Autoarea este Margaret Wise Brown, același geniu care a scris și *Goodnight Moon* („Luna noapte-bună"). O altă povestire clasică pe aceeași temă este și *The Tale of Peter Rabbit* („Povestea iepurașului Peter") de Beatrix Potter. Citindu-i aceste povești copilului, s-ar putea să îl mai liniștească. Puteți, de asemenea, să învățați la rândul dumneavoastră niște povești despre mici animăluțe curajoase care se rătăcesc departe de casa lor, dar care într-un final ajung înapoi în siguranță. Mai important, propria dumneavoastră convingere că această fază va trece (sincer, va trece într-adevăr!) îl va ajuta pe copil – cât și pe dumneavoastră – să treceți mai ușor prin aceste luni.

Părinții îi țin pe monștrii la respect

În jurul vârstei de doi ani, copiii ajung să realizeze că lumea este mare, iar ei sunt mici. Ei știu că poate fi periculos acolo afară, și că în unele ocazii ei sunt singuri. Acesta s-ar putea să fie motivul pentru care aproape toți copiii inventează monștrii de care le este frică, așa cum menționam și în primul capitol. Poate fi mai ușor să ai de-a face cu un monstru pe care tu l-ai creat, și despre care astfel să știi ceva, decât să ai de-a face cu o întreagă lume despre care nu știi aproape nimic.

Bineînțeles, copiilor mai mici le este greu să separe realul de imaginar. Ei, pur și simplu, nu au destulă experiență cu ceea ce este cu adevărat și ceea ce nu este cu adevărat

FRICA ŞI MASS MEDIA

Datorită mass mediei, un copil american vede mii de crime în fiecare an, cât şi nenumărate bătăi, explozii şi alte acte de violenţă. Este foarte greu pentru copiii mici să facă diferenţa dintre real şi imaginar, să ştie ce este ameninţător şi ce nu, şi să se simtă în siguranţă în faţa acestei violenţe. Din acest motiv, trebuie să fiţi atenţi la ce emisiuni Tv, website-uri, filme şi jocuri are acces copilul dumneavoastră.

Părinţii consideră câteodată că ai lor copii trebuie să „fie întăriţi pentru a face faţă lumii reale" şi, astfel, trebuie să fie expuşi la cele mai violente şi urâte aspecte ale culturii moderne. Eu cred că acest lucru este o greşeală. Copiii care sunt expuşi de timpuriu la imagini violente nu devin mai duri, ei devin amorţiţi, indiferenţi. Şi peste toate acestea, copiii care văd violenţe sunt mai predispuşi la dezvoltarea unui astfel de caracter violent, cel puţin pe termen scurt.

Academia Americană de Pediatrie recomandă pentru copiii cu vârste de până la doi ani să nu se uite deloc la TV, iar cei ceva mai mari să nu aibă acces la acesta mai mult de una sau două ore pe zi. Eu aş include şi casetele video şi jocurile în acest total de ore. Un alt lucru ce ar putea fi benefic este să vă uitaţi şi dumneavoastră împreună cu copilul dumneavoastră pentru a-i da explicaţii şi a evita imaginile ce ar putea reprezenta o problemă.

posibil. Când privește cum Dorothy și prietenii ei sunt purtați către palatul vrăjitoarei din „Vrăjitorul din Oz", de exemplu, cum poate un copil în vârstă de trei ani să fie sigur că maimuțele zburătoare nu există cu adevărat, chiar și atunci când mama sa îi spune că este „doar un film".

De asemenea, copiii sunt și mândrii. Ei vor ca atât fricile lor, cât și orice alte idei să le fie luate în serios. Tachinarea copilului pentru că este prea fricos îl va face să se simtă rușinat, dar nu îi va înlătura frica pe care o are. Spunându-i „Nu ai de ce să îți fie frică" nu va face decât să devină și mai confuz. Un monstru *este* ceva. Singura chestie este că este un ceva imaginar.

Cea mai bună abordare a acestei probleme este ca în mod constant să vă ajutați copilul să facă diferența dintre real și imaginar. Lăsați-l să înțeleagă că știți că lucrurile imaginare sunt importante. Dar, în același timp, și că monștrii imaginari nu-i pot face nimic. Este nevoie de mult timp pentru ca ei să facă diferența, așa că va trebui să fiți răbdători și să vă repetați ori de câte ori va fi nevoie.

Copiii au accese de furie din diferite motive

Este foarte greu să definim exact ce înseamnă „acces de furie" cu exactitate. Pentru unii copii înseamnă să se trântească pe podea și să înceapă să dea din mâini și din picioare, și să țipe; pentru alții ar putea însemna să arunce cu jucăriile sau chiar să lovească și să muște. Oricât de dificil ar fi de definit, părinții știu când au de-a face cu unul.

Poate că sunteți tentați să credeți că acest subiect ar trebui abordat într-un capitol despre disciplină și nu în unul de alinare. Și cu siguranță că atunci când copilul se aruncă pe podea într-un supermarket, țipând cât îl țin plămânii, este de înțeles ca primul impuls să nu fie unul de alinare! Accesele de furie

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Când fiica mea a început să aibă accese de furie, am învăţat să nu încerc să mă înţeleg în mod raţional cu ea sau să folosesc explicaţii pe care ea oricum nu le-ar fi înţeles. De exemplu, fiicei mele îi plac pantofii (înspăimântător, nu?). Ea făcea o criză de furie pentru că nu vroia să plecăm din raionul de pantofi al unui magazin. I-am spus:"Îţi plac pantofii, nu? Este greu să pleci când îţi place ceva aşa de mult. Şi lui Mami îi plac pantofii"; ea a răspuns „ Uh-huh, OK, Mami" şi am plecat. Sfârşitul crizei. Această abordare a funcţionat de mai multe ori în cazul meu.

—jeremysmom, pe site-ul DRSPOCK.COM

ale copiilor noştri ne pun deseori în situaţii jenante, şi nasc în noi sentimente de frustrare, nemulţumire şi furie. Este uşor să uităm că acest copil de la picioarele noastre care ţipă cât poate de tare nu încearcă să manipuleze sau să fie rău, ci este, de fapt, supărat.

Copiii au aceste accese de furie din multe motive. Unii prichindei şi preşcolari folosesc accesele de furie ca o formă de şantaj pentru a obţine ceea ce îşi doresc. Un indiciu că aveţi de-a face cu un astfel de tiran manipulator este acela

că accesul încetează în momentul în care îi dați ceea ce dorește, scoțând la iveală un copilaș fericit și zâmbitor. Dar un astfel de copil nu este niciodată fericit deoarece ceea ce își dorește el cu adevărat, dincolo de orice jucărie sau tratație, este puterea. El se simte iubit doar în momentele în care este în control, iar acest sentiment nu este de lungă durată. Din acest motiv am spus că el nu este neapărat „rău" ci, într-un anumit sens, supărat. Ceea ce un astfel de copil are nevoie nu este alinare, ci stabilirea de limite ferme, împreună cu dragoste, care nu este exprimată prin lucruri care se pot cumpăra la magazin.

Din fericire, nu mulți copii folosesc accesele de furie în astfel de moduri malefice. Ei, pur și simplu, cedează din punct de vedere emoțional datorită frustrării, oboselii sau fricii. Nu vă pot spune ce vor. De fapt, de multe ori, copiii mici cedează nervos tocmai pentru că nici ei nu știu ceea ce vor sau ceea ce vor este imposibil. Un copil în vârstă de un an vrea să fie total independent și să fie protejat. Un copil în vârstă de doi ani vrea să poarte pijamaua lui roșie *și* pe cea albastră în același timp. Unul în vârstă de trei ani dorește să aibă un partener de joacă și, în același timp, să își țină toate jucăriile pentru el.

Teama, ca element declanșant al acceselor de furie, nu este atât de des întâlnită decât probabil într-un context medical. În cabinetul meu văd copii cedând în mod frecvent când sunt puși față în față cu echipamente medicale pe care ei le consideră amenințătoare – spatule și, bineînțeles, ace. Mulți părinți realizează că țipetele și agitația copiilor lor nu reprezintă un mod de comportament „rău", ci doar frica și instinctul de auto-conservare care și-au intrat în rol. Cu toate acestea, ei apreciază când eu reacționez cu simpatie decât enervându-mă.

Sfaturi practice

- **Folosiți cuvinte pentru a descrie ce simte copilul dumneavoastră.** „Știu că ești furios" (când copilul lovește podeaua). "Pari foarte supărat" (în vreme ce el aruncă jucăriile prin cameră). Pe măsură ce copiii cresc, ei învață să utilizeze cuvintele în loc de acțiuni pentru a-și exprima emoțiile. Înainte de a face asta, ei trebuie să audă acele cuvinte care le descriu emoțiile – „trist", „furios", „supărat", „obosit" – rostite de multe, de foarte multe ori de către părinții lor.

- **Asigurați-vă că bebelușul este în siguranță, dar nu interveniți dacă nu este nevoie.** Dacă bebelușul are un acces de furie pe o suprafață de beton s-ar putea să trebuiască să îl luați și să-l puneți pe o suprafață moale, astfel încât să nu își facă vânătăi sau să se rănească. Dacă pare să vrea să lovească tare cu capul, s-ar putea să fie nevoie să îl țineți pentru a nu se răni. În caz contrar, nu trebuie neapărat să interveniți.

- **Dați-vă la o parte, dar rămâneți în raza vizuală.** Cea mai mare frică a unui copil mic este să rămână singur. Dacă ieșiți din raza vizuala a unui copil în vreme ce el are un acces de furie, acesta va deveni și mai supărat, dar și mai speriat. S-ar putea gândi că a fost atât de rău încât mami (sau tati) a plecat. Este cel mai bine ca el să știe că sunteți acolo chiar dacă nu vă uitați la el sau nu îi vorbiți.

- **Asigurați-vă copilul că se va simți mai bine când va înceta cu supărarea.** Această afirmație vă arată încrederea dumneavoastră ca lucrurile nu vor fi întotdeauna la fel de supărătoare ca în acel moment. Pentru un copil mic

prezentul pare infinit, în special când se simte groaznic. Reasigurarea dumneavoastră că viitorul va fi mai frumos, chiar în câteva minute, poate fi de mare ajutor.

- **Păstrați-vă calmul.** Atenția intensă din partea unui părinte este o recompensă foarte importantă pentru un copil mic, fie că vine sub forma unor recompense, vorbe bune, țipete de supărare sau amenințări – cu alte cuvinte, indiferent că rezultatul comportamentului este negativ sau pozitiv în ceea ce privește reacția părinților. Iar comportamentul care este recompensat tinde să se repete mai des. Așa că oferindu-i copilului atenție, părinții nu fac decât să prelungească și să mărească frecvența apariției acceselor de furie.

SPOCK CLASIC

„Dacă simțiți momentul când un acces de furie este pe cale să apară, încercați să distrageți atenția copilului: 'Oh, uite o păsărică. Zboară. Hai să mergem să o vedem.' Dacă sunteți norocoși, atenția copilului va fi deviată de la problema care îl afecta și va trece la altceva. Distragerea atenției merită încercată – dar să nu sperați că va funcționa întotdeauna"

—Dr. Benjamin Spock, *Îngrijirea sugarului și a copilului*

- **Nu vă răzgândiți datorită unui acces de furie al copilului.** După ce părinții iau o anumită decizie – de exemplu că, în acel moment, copilul nu poate mânca înghețată – ei câteodată rămân fermi pe poziție, în vreme ce în alte dăți se răzgândesc în cazul în care copilul încearcă ceva. Greșeală, mare greșeală! În cazul în care copiii descoperă ca țipetele și plânsetele îi ajută să obțină ceea ce vor, învață să aibă astfel de toane mai dese și mai lungi, în speranța că aceasta va fi una din dățile când părintele va ceda.

- **O dată ce s-a terminat un acces de furie, lăsați-vă copilul să afle că sunteți mândru de el că a reușit să își recapete controlul.** După un acces de furie al copilului este de înțeles că vreți să vă vărsați propria frustrare certându-l. Dar cel mai bine este să vă abțineți. Nu îi este ușor nici unui copil să se adune după un acces major. Felicitați-l. Încurajați-l pentru viitoare succese spunând ceva de genul: „Data viitoate când o să mai fii supărat, sunt sigur că nu va trebui să țipi la fel de mult pentru a te simți bine!".

- **Încercați să mai scădeți din nivelul de stres la care este supus copilul dumneavoastră.** Asigurați-vă că doarme destul. Asigurați-i tratament pentru problemele de sănătate persistente, cum ar fi alergiile sau infecțiile cronice ale urechilor. Dacă se duce la creșă sau grădiniță sunteți siguri că se simte în siguranță și este fericit acolo? Există conflicte în familia dumneavoastră care implică multe țipete sau bătăi?

- **Descoperiți ce situații specifice declanșează crizele de furie.** Acestea apar mai frecvent când copilul este obosit sau înfometat, sau atunci când dumneavoastră sunteți?

Anumite circumstanțe par să declanșeze accesele de furie; cum ar fi aglomerările de oameni, cunoștințele noi, sau magazinele pline de lucruri noi și incitante? Pe care dintre acestea le puteți schimba? De exemplu, în loc să vă plimbați la ora 16, când toată lumea este obosită și înfometată, încercați să vă plimbați de dimineață sau măcar luați cu dumneavoastră o mică gustare.

Situații speciale

COPIII CARE SUNT GREU DE LINIȘTIT

Poate ați încercat toate tehnicile pe care le-am descris în acest capitol și chiar unele pe care le-ați inventat chiar dumneavoastră și, totuși, ajungeți la concluzia că bebelușul dumneavoastră este greu de liniștit. Indiferent de ce faceți, bebelușul dumneavoastră tot plânge des și pentru perioade lungi, foarte lungi. Sau poate copilul este foarte timid și fricos când are de a face cu persoane, locuri sau situații noi în ciuda eforturilor dumneavoastră de a-l face să fie mai încrezător și mai extrovertit. Există multe lucruri care pot face un copil să fie dificil de alinat. Este important să știți de ele deoarece dacă vă învinovățiți pe dumneavoastră nu vă va ajuta în nici un fel, iar în acest fel veți putea găsi alte moduri mai eficiente de a vă liniști copilul. Următoarea listă nu este completă, dar include unele dintre cele mai des întâlnite situații:

- **Ritmuri biologice neregulate.** Dacă ciclurile de foame și oboseală ale copilului sunt relativ regulate, puteți să ghiciți, în general, ce îl deranjează doar știindu-i tiparul

comportamentului și ce moment din zi este. Dar atunci când ciclurile sunt foarte neregulate, poate fi câteodată foarte greu să știți ce și când să faceți.

- **Hipersensibilitate.** Ocazional, un copil poate fi foarte sensibil la sunete, astfel încât cantitatea normală de sunet de fond să fie foarte iritantă pentru el. Alt copil poate avea aceeași sensibilitate, dar vizuală în acest caz, iar un joc de lumini și umbre de pe peretele camerei lui să îl suprastimuleze (în acest caz, niste jaluzele translucide pot rezolva problema). Iar alții pot fi sensibili la atingere, astfel încât razele solare care îi ating pielea să fie foarte neplăcute. Mulți copii apreciază aceasta mai mult când sunt înfășurați bine sau ținuți în brațe ferm, dar blând.

- **Tonus muscular prea scăzut sau prea ridicat.** Un copil cu tonus muscular scăzut, care până la vârsta de șapte luni nu poate sta singur în șezut sau nu se poate întinde după jucării, ar putea fi foarte frustrat sau să se simtă neajutorat. Unui copil cu un tonus muscular ridicat, ai căror mușchi sunt constant activi și care are parte de multă mișcare, i-ar putea fi destul de greu să se relaxeze și să se liniștească.

- **Intensitate mare de reacție.** Unii copii își exprimă emoțiile cu o energie neașteptat de ridicată. Când sunt fericiți, ei sunt voioși; când sunt supărați, se simt mizerabil. Un copil care are un astfel de temperament poate fi foarte greu de liniștit, doar pentru că emoțiile sale negative sunt atât de puternic exprimate.

- **Probleme medicale.** Copiii care sunt supuși unui tratament pentru probleme medicale temporare, cum ar fi răcelile

sau durerile de urechi, pot fi greu de liniștit deoarece ei au dureri. Problemele cronice, cum ar fi paraliziile cerebrale, astmul bronșic sau infecțiile cronice ale urechilor, implică, de asemenea, disconfort care poate îngreuna încercările părinților de a liniști copilul.

- **Probleme de dezvoltare.** În cazuri rare, rezistența față de încercările de calmare poate fi un prim semn al unei probleme de dezvoltare, cum ar fi autismul. De obicei, există și alte semne, cum ar fi lipsa contactului vizual și a interesului față de emoțiile altor persoane (de exemplu, al mamei).

Dacă aveți vreo bănuială privind existența oricăreia dintre problemele de mai sus sau altele care ar putea îngreuna alinarea, puteți încerca să faceți o mică schimbare – de exemplu, să mențineți camera mai întunecată sau mai liniștită – acest lucru vă va ajuta foarte mult. Puteți, de asemenea, să cereți ajutorul unui profesionist. Un loc bun de unde să începeți este medicul dumneavoastră. Acesta vă va da o recomandare către un psiholog pentru copii sau un specialist în dezvoltarea comportamentală a copiilor, care vă va aduce liniștea interioară, asigurându-vă că nu există nici o problemă serioasă, sau, dacă există, să vă ajute să stabiliți modul în care să o abordați.

COLICILE

Aproape 1 din 10 copii plânge mai mult sau mai tare decât media. Acest plâns este destul de intens pentru a-i îngrijora pe părinți sau pentru a-i face să se simtă neajutorați, frustrați sau nervoși. Dacă veți citi alte lucrări despre colici, veți găsi

definiția de „a plânge trei sau mai multe ore pe zi timp de trei sau mai multe zile pe săptămână". Această definiție este folositoare când vine vorba de cercetare. Dar în lumea reală, unii bebeluși plâng mai puțin de trei ore și, totuși, plânsetele lor sunt intense și străpungătoare, și îi înnebunesc pe părinți. Acești bebeluși suferă de colici. Alți bebeluși nu fac decât să se agite la un nivel redus, fără a-i îngrijora prea mult pe părinți. Eu nu consider că acești copii suferă de colici.

La majoritatea copiilor care suferă de colici, plânsul intens sau frecvent apare când aceștia au cam trei sau patru săptămâni și, de obicei, se înrăutățește înainte de a se domoli. Deși este greu de crezut pentru părinți, în momentele frustrante, sfâșietoare și foarte zgomotoase ale crizelor de colici, aceasta este doar o problemă temporară. Nouă din zece copii afectați de colici trec peste această problemă când ajung la vârsta de trei sau patru luni. În mare parte, nu sunt mai agitați sau mai dificili ca prichindei (1-3 ani) sau preșcolari decât copiii care nu au avut această problemă.

Colicile apar la bebelușii sănătoși

În momentele când plâng, copiii care suferă de colici cu siguranță că par a se simți mizerabil. Cu toate acestea, în general, ei sunt perfect sănătoși și continuă să crească și să se dezvolte normal. De fapt, majoritatea doctorilor consideră acum că a avea colici nu este o boală, ci mai degrabă o proastă funcționare a unui sistem de organe perfect sănătos – ceea ce noi numim o problemă funcțională. De exemplu, intestinele copilului s-ar putea agita într-un mod prost coordonat și să îi cauzeze crampe. Intestinele sunt perfect sănătoase, dar nu funcționează corespunzător. O ultrasensibilitate temporară la zgomot sau lumină poate cauza, de asemenea,

colici. Nu este nimic în neregulă cu creierul copilului dumneavoastră; pur și simplu, este încă imatur și nu poate face față încă lumii care i se deschide. O tulburare a somnului este un alt tip de problemă funcțională care, ocazional, pare să cauzeze colici.

Este foarte greu de realizat un test care să dovedească cu certitudine existența unei probleme funcționale, așa că, atunci când îi este prezentat un copil care pare să aibă colici, un medic va încerca mai întâi să se asigure că nu este vorba de alte afecțiuni mai grave. Iată câteva dintre lucrurile după care se va uita:

- **Dacă bebelușul crește normal.** Problemele serioase ale sistemului digestiv sau ale proceselor care oferă energie organismului și care înlătură deșeurile din organism sunt foarte probabile să cauzeze o creștere deficientă. Modul normal de creștere (descris în capitolul 2) este un bun semn că funcțiile de bază ale organismului funcționează corespunzător.

- **Dacă plânsul în exces are loc mai ales într-o anumită parte a zilei, în general seara.** Problemele medicale nu se opresc în anumite părți ale zilei, deși se pot ameliora sau agrava în momente diferite. Un bebeluș care de dimineață până seara este vesel și activ, ca mai apoi să înceapă să se frământe fără a putea fi consolat, probabil că nu suferă de nici o afecțiune medicală.

- **Dacă examenul medical este normal.** Un examen medical meticulos nu înlătură complet grija existenței unei afecțiuni medicale care ar putea cauza plânsul excesiv, dar elimină destule. De exemplu, copilul ar putea avea o mică zgârietură pe suprafața ochiului care să îi producă

multă durere. Un examen atent poate scoate în evidență acest lucru și tratamentul cu un unguent poate ameliora „colica".

- **Dacă testele de laborator sunt negative.** Majoritatea doctorilor consideră că dacă examenul medical și istoricul medical a copilului sunt în regulă, atunci o radiografie sau teste de sânge nu vor veni cu nimic nou. Pe de altă parte, dacă există ceva în istoria medicală a bebelușului care să ridice vreo suspiciune pentru o anumită afecțiune, atunci are sens să se realizeze anumite teste specifice care să confirme sau nu existența acestui diagnostic (reținerea unui doctor de a face automat multe teste îi poate deranja pe unii părinți. Problema este că testele însăși pot cauza probleme și riscuri – durerea cauzată de acul folosit pentru a preleva sânge, radiațiile X de la radiografii – și sunt și costisitoare. Mai important, majoritatea testelor este probabil să vină înapoi cu rezultatul „negativ", nemeritându-și efortul luat pentru a le realiza. Realizarea multor teste fără ghidare din partea istoricului medical sau a examenului fizic nu ajută, și ar putea chiar să facă rău. Pur și simplu, este greșit.)

Măsuri de liniștire a unui copil cu colici

De la remedii din folclor până la medicamente eliberata cu rețetă, există sute de remedii pentru colici, dar nu există una garantată 100%. Un lucru care merge grozav pentru un copil ar putea să nu dea nici un rezultat în cazul altuia. Sugestiile ce urmează sunt cele pe care le-am descoperit a fi cele mai folositoare în practica mea medicală. Vedeți care vă par a fi potrivite pentru dumneavoastră și încercați-le.

MEDICAMENTELE MAMEI POT ÎMBOLNĂVI UN COPIL

O cauza deseori trecută cu vederea este reacția negativă a unui sugar la medicamentele luate de mama sa. Dacă alăptați, orice substanță pe care dumneavoastră o luați este foarte probabil să ajungă în corpul copilului dumneavoastră. Câteodată, medicamentele care pe un adult îl pot face să se simtă mai bine pot cauza probleme unui copil și pot să îl facă să se simtă rău. Acesta este doar un alt motiv pentru care să vă consultați cu doctorul dumneavoastră – și al copilului dumneavoastră – înainte de a începe să luați orice medicament în vreme ce alăptați.

- **Asigurați-vă că bebelușul este sănătos.** Dacă vă este frică de faptul că bebelușul dumneavoastră ar putea fi foarte bolnav, nu va face decât să îngreuneze să îi suportați plânsul. Așa că primul pas pe care trebuie să îl faceți este să vă duceți copilul la medic pentru o examinare amănunțită. După această examinare inițială, dumneavoastră și doctorul dumneavoastră ar trebui să rămâneți în contact constant, iar el ar trebui să vă vadă copilul în mod regulat – la una sau două săptămâni – pentru a se asigura că acesta este încă sănătos (în ciuda plânsului).

- **Reduceți stimularea.** Una dintre principalele cauze ale colicilor este suprastimularea. Dacă observați că bebelușul nu face decât să se agite mai mult și să se supere cu cât încercați mai mult să îl liniștiți, atunci acesta este un

BOLI CE POT FI CONFUNDATE CU COLICILE

Colicile adevărate nu sunt o boală organică, iar majoritatea bebelușilor cu colici nu sunt bolnavi. Dar multe și variate afecțiuni pot cauza plâns excesiv și pot părea a fi colici la prima vedere. În mod special, trei afecțiuni medicale cauzează dureri și plâns asemănător colicilor:

• ***Alergie la proteinele din lapte.*** *Așa cum am explicat și în capitolul 2, nu este neobișnuit ca sugarii să fie alergici la proteinele care se găsesc în laptele praf fabricat din lapte de vacă. Mulți bebeluși sunt alergici și la proteinele din formulele bazate pe soia. Alergiile la laptele praf pot cauza urticarie sau chiar mici hemoragii la nivelul intestinelor, ușor detectabile cu ajutorul unui test. Dar, câteodată, plânsul excesiv este singurul simptom aparent. Dacă alergiile cauzează plânsul și dumneavoastră vă hrăniți copilul cu biberonul, atunci trecerea pe așa-numitele formule „elementale" sau pe tipurile hipoalergenice pot ajuta la stabilirea diagnosticului și la vindecarea afecțiunii, în același timp. Dacă alăptați, ar trebui să înlăturați din dieta dumneavoastră orice produs lactat sau pe baza de soia, din vreme ce proteinele din ele pot trece în laptele dumneavoastră.*

• ***Intoleranța la lactoză.*** *Aceasta este o altă afecțiune care poate cauza balonare, disconfort și plâns*

asemănător colicilor după o masă care a inclus și lapte (vezi capitolul 2). Organismul bebelușului nu poate, pur și simplu, să absoarbă un anumit carbohidrat, lactoza. Lactoza rămâne în intestine unde fermentează, cauzând crampe și diaree. La bebeluși apare frecvent o intoleranță temporară la lactoză imediat după un episod de diaree infecțioasă, iar numai un număr mic de copii suferă de intoleranță permanentă. Formulele din soia și cele speciale nu conțin lactoză. Trecerea la o astfel de formulă poate face o mare diferență în cazul în care „colicile" bebelușului dumneavoastră nu sunt altceva decât o incapacitate de a nu digera lactoza.

• ***Boala de reflux gastro-esofagian (BRGE).*** *De asemenea descrisă în ultimul capitol, această boală se caracterizează prin pătrunderea de mici cantități de acid gastric în esofag, cauzând senzația de arsuri retrosternale. Un reflux redus este normal la bebeluș, dar dacă acesta are loc în mod regulat, acidul gastric poate afecta mucoasa esofagului, producând și dureri serioase. Refluxul este adesea cel mai accentuat la câteva minute după masă, când stomacul este plin, și, în special, dacă bebelușul este în poziție orizontală. Plânsul imediat după masă poate indica existența BRGE. Arcuirea spatelui și poziția fixă, nemișcată, sunt amândouă reacții la acidul gastric, fiind, de asemenea, simptome ale bolii. Tratamentul acestei afecțiuni, care include moduri speciale de hrănire și chiar medicamente, este în general foarte eficient.*

indiciu că nu trebuie să faceți mai mult, ci mai puțin. Diminuați intensitatea luminilor. Faceți cât de multă liniște în cameră. Înfășați-vă copilul, astfel încât mișcările brațelor și picioarelor lui să nu se cumuleze stimulării.

- **Luptați-vă cu plictiseala.** Acum, că v-am învățat cum să combateți suprastimularea copilului, ar putea părea contradictoriu să vă încurajez să „combateți plictiseala". Dar, de fapt, nu este atât de ciudat pe cât pare. Prea puțină stimulare poate fi la fel de neplăcută pentru copii ca și prea multă; ei se nasc cu dorința înnăscută de a învăța lucruri noi și de a deveni irascibili dacă nu li se oferă noi încercări sau distracții. Șmecheria este să descoperiți echilibrul în funcție de dezvoltarea și temperamentul copilului. Respectați-i nevoia pentru momente de liniște, dar atunci când pare treaz, alert și receptiv fiți pregătiți să vă jucați cu el, să îi cântați sau să vorbiți cu el. Un nou-născut poate fi, de asemenea, fascinat de jucării agățate, umbre, frați mai mari și alte lucruri care se mișcă și se schimbă. Copiii mai mari adoră să își exploreze propriul corp. În jurul vârstei de patru sau cinci luni, orice jucărie pe care o pot apuca, trânti, ascunde și pune în gură este suficientă pentru a-i menține ocupați și fericiți un timp.

- **Schimbați preparatul de lapte praf sau faceți modificări în dieta dumneavoastră.** Unii medici pediatri se opun modificării formulei laptelui praf ca răspuns la apariția colicilor, dar dovezile în favoarea acestui lucru sunt solide și convingătoare: trecerea la o formulă fără lactoză, fără soia (o formulă elementală, descrise în capitolul 2) sau un regim fără lactate pentru mama care alăptează, funcționează aproape întotdeauna. Este mai ușor să faceți această schimbare și să vedeți ce se întâmplă decât să faceți

analize costisitoare pentru determinarea alergiilor la mâncare sau intoleranței la lactoză.

Dacă alăptați, încercați să înlăturați lactatele și produsele din soia din dieta dumneavoastră, deoarece proteinele din laptele de vacă și cele din soia trec în laptele dumneavoastră. (Țineți minte însă că trebuie să consumați din alte surse nutrienții importanți cum sunt calciul și proteinele). Alte schimbări ale dietei pot face, de asemenea, o mare diferență. Încercați să înlăturați orice produse care conțin cofeină, cum ar fi: cafeaua, ceaiul, marea majoritate a sucurilor (nu doar cele cu cola) și ciocolata (vai!). Eliminați și varza, varza de Bruxelles, broccoli și vegetalele din aceeași grupă, deoarece acestea pot cauza flatulență. Multor bebeluși le place gustul de usturoi în laptele lor, dar încercați să reduceți din cantitățile de condimente folosite, în special piperul.

Dacă sunteți destul de norocoasă, iar plânsetele copilului se domolesc după câteva zile de la schimbările acestea, atunci este grozav. Dar asta nu înseamnă neapărat că bebelușul dumneavoastră este într-adevăr alergic sau suferă de intoleranță la lactoză. Din vreme ce colicile trec câteodată de la sine, și deoarece realizarea oricărei schimbări poate domoli plânsetele copilului, nu puteți fi siguri că doar înlăturarea proteinelor din laptele de vacă sau a lactozei este pasul care a făcut diferența. Din acest motiv, este logic să mai așteptați câteva săptămâni, iar apoi să reintroduceți treptat formula veche (sau să începeți să consumați mici cantități de lactate dumneavoastră, dacă alăptați și vă plac laptele, brânza și înghețata). Mai mult ca sigur că bebelușul se va descurca cu această dietă a doua oară. Dacă nu, nu i-ați făcut nici un rău. În orice caz, ați aflat ceva important despre copilul dumneavoastră.

- **Urmăriți hrănirea cu biberonul a copilului dumneavoastră.** Dacă bebelușul pare că are gaze (lucru care poate fi dedus

dacă în mod curent el se agita după masă, dar se potolește după ce a eructat ceva mai puternic), o cauză ar putea să o reprezinte aerul înghițit. Orice copil înghite puțin aer când mănâncă, dar prea mult poate produce suferință. Pentru a vă împiedica bebelușul să înghită aer, țineți biberonul înclinat, astfel încât tetina să fie plină cu lapte. Dacă observați că bebelușul suge cu putere ca să tragă laptele din biberon, încercați să măriți orificiul tetinei cu ajutorul unui ac încins la flacără. Dacă bebelușul suge prea mult lapte și ajunge la un moment dat să înghită cu zgomot, înlocuiți tetina cu una care are orificiul puțin mai mic. Acordați-i o șansă să râgâie dacă pare să aibă nevoie, ținând minte că dacă îl bateți, îl frecați sau îl zgâlțâiți cu forța nu ajută cu adevărat. Două poziții par a ajuta cel mai bine un copil să elimine aerul din stomac: una în care îl țineți în poala dumneavoastră drept și puțin aplecat în față, iar cealaltă în care îl țineți în brațe cu privirea peste umărul dumneavoastră (dacă înainte de aceasta vă puneți un scutec de pânză pe umăr, nu va trebui să vă schimbați hainele atât de des după ce faceți asta).

- **Încercați să folosiți un port-bebe tip rucsac.** Majoritatea studiilor științifice nu au reușit să arate dacă transportul copilului în permanență, pe toată durata zilei, așa cum se întâmplă în unele culturi, poate ajuta la evitarea colicilor. Cu toate acestea, folosirea unui port-bebe este un grozav mijloc de apropiere cu copilul dumneavoastră. Contactul fizic reduce plânsetele pentru orice copil și ar putea avea, de asemenea, efecte pozitive asupra dezvoltării emoționale a copilului. În mintea mea, un rucsac de pânză pentru piept este de o mie de ori mai bun decât unul dintre acele scaune din material plastic cu mâner pentru copii,

ce par a fi atât de populare acum. Nu numai că bebelușul este mai aproape de dumneavoastră – tot ce trebuie să faceți ca să îi sărutați fruntea este doar să vă înclinați capul – dar astfel aveți și mâinile libere.

- **Încercați cu mișcări și vibrații.** Dacă vedeți că mersul cu mașina vă liniștește copilul, atunci ați putea să vă gândiți să investiți într-un vibrator care se atașează pătuțului copilului și creează o mișcare liniștitoare asemănătoare. Unii părinți își pun copilul într-un scaun pentru copii pe care îl poziționează pe uscătorul de rufe. Dacă faceți acest lucru, vă sfătuiesc să folosiți bandă adezivă pentru a fixa scaunul de uscător; în caz contrar, scaunul poate vibra datorită uscătorului și să cadă de pe acesta. Leagănele pentru copii funcționează pentru unii, dar, de obicei, doar pentru perioade scurte de timp. Asigurați-vă că bebelușul este bine prins, și că leagănul însuși este stabil și robust.

- **Încercați să folosiți muzica, zgomotul de fond sau alte sunete liniștitoare.** Puteți cumpăra casete cu bătăi ale inimii, cu sunetul vântului ce bate prin crengile copacilor, sau sunetul melodios al unui pârâu care curge. Puteți, de asemenea, să achiziționați un generator de zgomot de fond, dar un aparat de radio ieftin (sau televizorul), setat pe o frecvență pe care nu este nici un canal și dat la un volum redus poate avea același efect. Nici unul dintre aceste lucruri nu au fost demonstrate științific ca fiind eficiente, dar ele par a-i linști pe unii copii – și nu pot face nici un rău.

- **Dați copilului puțin ceai de plante.** Oferite în cantități mici, ceaiurile slabe din plante, cum ar fi cele de mușețel, lămâiță sau mentă, pot ajuta la calmarea unor copii. Aveți grijă la ceaiurile care conțin cofeină. De asemenea, aveți

grjă să nu îi dați copilului cantități mari de ceaiuri sau alte lichide clare, deoarece, probabil, pot înlocui formula comercială sau laptele mamei, care sunt mult mai nutritive. Cantitățile excesive de lichide clare cum sunt ceaiurile pot produce și schimbări ale compoziției chimice a sângelui copilului. Ca o regulă de ținut minte, puteți să îi dați maxim 120 de ml într-o perioadă de 24 de ore.

Întrebați-vă medicul înainte de a apela la medicamente pentru tratarea colicilor. Este foarte tentant să apelați la medicamente pentru a trata colicile, dar, de obicei, acest lucru nu este o soluție prea bună. Medicamentele ce conțin simethicone și care promit să înlăture gazele din stomac s-au dovedit la fel de eficiente ca și apa cu zahăr. Alte medicamente sunt chiar periculoase. Medicamentele care sunt destinate să amelioreze crampele intestinale (anti-spastice) pot scădea, de asemenea, și frecvența respirațiilor. Unele medicamente conțin chiar alcool sau principii active înrudite cu opiumul; ele pot produce suprasedarea și alte efecte secundare periculoasee. Chiar și acetaminophen-ul (principalul ingredient al Tylenol-ului și al altor medicamente contra durerii și febrei) este periculos dacă este administrat în cantități mari sau timp de prea multe zile la rând. Aspirina nu ar trebui niciodată administrată copiilor datorită riscului apariției afectării hepatice severe (sindromul Reye). Bineînțeles, dacă există o afecțiune medicală care îl face pe copil să plângă (adică dacă plânsul nu este cauzat de colici), atunci medicul copilului îi va putea prescrie acestuia medicamente.

- **Faceți-i masaj bebelușului.** Copiii născuți înainte de termen cresc mai bine dacă sunt masați în mod regulat, iar masajul ajută la vindecarea multor afecțiuni legate de stres atât la

copiii mai mari, cât și la adulți. Din nefericire, eu nu prea am descoperit dovezi care să certifice că ajută la tratarea colicilor. Cu toate acestea, merită încercat. Există specialiști în masaj, dar eu consider că orice atingere blândă și ritmică poate fi benefică. O sticlă cu apă călduță (atenție: nu fierbinte!) pusă pe abdomenul bebelușului este un alt remediu tradițional, dar nu confirmat științific.

- **Renunțați la fumat.** Fumatul în timpul sarcinii ar putea crește riscul apariției colicilor la copil, iar fumatul pasiv după naștere poate provoca colici. Bineînțeles, există multe alte motive excelente pentru a renunța la fumat. Fumatul pasiv pentru copil crește riscul apariției astmului bronșic, pneumoniei sau infecțiilor urechilor, printre multe altele. Și, bineînțeles că va pune propria viață în pericol putând cauza boli de inima, accidente vasculare cerebrale și cancer.

Cum să faceți față colicilor

V-am asigurat deja ca acestea nu durează permanent. Dar chiar dacă știți că vor trece în curând, nu face ca totul să fie „bine" pentru părinți. Pentru mulți, săptămâni de ceea ce pare a fi plâns continuu sunt pur și simplu o tortură. Supuși unui astfel de stres, la părinți apar simptome de depresie sau anxietate; câteodată, chiar viața de familie are de suferit. Mulți visează chiar că își lovesc copilul, iar apoi se simt rușinați sau înspăimântați de aceste sentimente. Ca rezultat, încrederea lor ca părinte are de suferit. Plânsul cauzat de colici poate face unele persoane, chiar și pe unii părinți și îngrijitori, să comită abuz asupra copilului– de exemplu să-l zgâlțâie. Pe cât de groaznic sună asta, este totuși de înțeles, într-un fel. Colicile creează câteodată la adulți sentimentul că trebuie să facă ceva, orice, pentru a opri plânsul.

Nu spun asta pentru a vă speria, ci pentru a vă reasigura că dacă bebelușul dumneavoastră suferă de colici și la un moment dat vă simțiți atât de stresați încât vă aflați pe punctul de a ceda, să știți că nu sunteți totuși singuri. Multi părinți grozavi au suferit groaznic din cauza colicilor. Poate fi unul dintre cele mai groaznice momente de îndurat ca părinte, în special dacă durează mai mult de limita de trei-patru luni. Pentru ajutor, lucrați împreună cu pediatrul dumneavoastră și urmați sfaturile pe care vi le-am oferit. Pe de altă parte, privind dintr-un unghi pozitiv, dacă reușiți să treceți cu bine de această perioadă, probabil că veți putea face față oricărei alte încercări!

- **Nu vă învinovățiți.** Reamintiți-vă: nu este vina dumneavoastră că bebelușul are colici, nu sunt un semn că bebelușul este bolnav, iar dumneavoastră faceți tot ce puteți. Părinți excelenți au deseori bebeluși ce sunt afectați de colici. Dacă membrii fmiliei, prieteni sau colegi sugerează altceva, nu-i ascultați. Nici nu știu despre ce vorbesc.

- **Acordați-vă din când în când o pauză.** Găsiți pe cineva în care aveți încredere să stea cu copilul cât dumneavoastră ieșiți puțin și vă relaxați. Dacă sunteți în permanență obosiți, nu vă veți putea bucura de copilul dumneavoastră și nu veți putea fi eficienți în a vă calma copilul cum ați fi în caz contrar.

Pe cât de important este acest concept, trebuie să adaug puțină atenționare. Așa cum am spus și mai sus, este nevoie de multă răbdare pentru a putea face față unui copil care plânge continuu, așa cum știți. Multe cazuri de abuz asupra copiilor se petrec atunci când o persoană care nu este părintele copilului este lăsată să aibă grija de un copil ce suferă de colici. Deseori este un prieten care zgâlțâie copilul pentru

Întrebare: primul nostru copil a suferit de colici timp de patru luni, și a fost nevoie de ceva timp pentru a ne face din nou curaj să rămân din nou însărcinată. Dar acum așteptăm un al doilea copil. Care sunt șansele că vom fi nevoiți să trecem iar prin această perioadă și cu al doilea copil?

Răspuns: *o dată ce ați mai trecut printr-o perioadă de colici, este de înțeles că nu doriți să mai aveți de-a face cu aceasta. Nu cred că riscul de a avea un al doilea copil cu colici este ridicat. Un raport științific pe care l-am consultat arată că este des întâlnit cazul în care unul dintre copiii unei familii să fie afectat de colici, în vreme ce celălalt să nu fie afectat. Aceasta se apropie și de propria mea experiență cu bebelușii cu colici. Oamenii se întreabă în legătură cu diferiții factori care pot declanșa colicii, dar șansele apariției acestora sunt egale, fie că bebelușul este născut la termen sau prematur, băiat sau fată, primul născut sau nu, alăptat la sân sau hrănit cu biberonul.*

a-l liniști și în acest proces se produc afectări cerebrale serioase. Dacă există îndoieli în ceea ce privește capacitatea celui sau celei care vă ajută să aveți grijă de copil, cel mai bine este să rămâneți acasă, chiar dacă lăsați îngrijirea copilului pe seama acesteia timp de câteva ore. În acest mod, sunteți acolo dacă este nevoie de dumneavoastră. Oricine are grijă de copilul dumneavoastră trebuie să înțeleagă că *niciodată* nu trebuie să zgâlțâie copilul.

- **Să nu vă fie frică să cereți ajutor sau îndrumare.** Dacă în orice moment simțiți că ați ajuns la punctul în care sunteți gata să cedați – iar acest lucru se întâmplă cu mulți, foarte mulți părinți care au un copil cu colici – atunci trebuie să cereți ajutor. Nu este nici o rușine să spuneți soțului, partenerului de viață, prietenilor sau doctorului că, pur și simplu, nu mai puteți să vă descurcați pe cont propriu. Deseori, doar să aveți o persoană care vă înțelege poate fi de mare ajutor. Câteodată, consilierea profesională poate fi de ajutor ca să vă redea încrederea în propriile puteri pentru a trece prin această perioadă grea. Altă opțiune ar fi să sunați la liniile pentru abuz asupra copiilor sau pentru părinți. Pur și simplu, sunați la numărul agenției pentru protecția copilului sau sunați la 911 și cereți ajutor (în SUA). Nu trebuie să vă îngrijorați că vă vor considera un monstru sau că vor încerca să vă ia copilul de lângă dumneavoastră. Dar s-ar putea să fie capabili să vă ajute cu ceea ce este cunoscut ca „amânarea îngrijirii", în care o persoană bine intenționată are grijă de copilul dumneavoastră temporar acordându-vă șansa de a vă recăpăta puterile atât fizice, cât și emoționale.

Cu siguranță că dacă vă este teamă că vă veți răni copilul din cauza frustrării sau supărării, atunci trebuie să sunați pe cineva imediat. În general, părinților le este frică să ceară ajutor în astfel de situații, deși nu ar trebui să simtă acest lucru. A primi ajutor atunci când aveți nevoie de el, chiar dacă s-ar putea să fiți speriați, arată cât de mult țineți la copilul dumneavoastră.

- **Anunțați-vă vecinii.** Câteodată, unul dintre aspectele cele mai deranjante ale colicilor este îngrijorarea că vecinii dumneavoastră ar putea fi deranjați de zgomot sau, și mai

rău, că s-ar îndoi de capacitățile dumneavoastră părintești. Am descoperit că o abordare directă este cea care ajută cel mai mult în acest caz. Ciocăniți la ușa vecinilor dumneavoastră și explicați-le că bebelușul este afectat de colici. Explicați-le că ați fost la doctor, că încercați câteva lucruri și că știți cu siguranță că plânsul nu va dura pentru totdeauna, dar între timp că sperați că aceștia nu vor fi foarte deranjați de zgomot. Aproape întotdeauna o astfel de abordare este întâmpinată cu simpatie, înțelegere prietenească și zâmbete atunci când treceți pe hol sau pe stradă.

TRISTEȚEA

Până în acest moment am vorbit despre cum să vă descurcați cu alinarea supărărilor de zi cu zi. Tristețea – răspunsul emoțional la o pierdere serioasă – este un alt tip de supărare. Ea nu apare în fiecare zi, bineînțeles. Dar nici nu trece cu ușurință, cum este cazul unei dureri în urma zgârierii genunchiului sau durerea unui os rupt. Tristețea este bineînțeles o parte a vieții. Dar mulți adulți nu sunt împăcați cu ideea că și copiii foarte mici – sugarii și prichindeii – pot suferi câteodată de tristețe. Și pentru că aceștia nu își pot exprima trăirile în cuvinte, poate fi foarte greu de înțeles că bebelușul suferă de tristețe și că are nevoie de ajutor.

Ca părinte, trebuie să fiți capabili să recunoașteți mâhnirea și evenimentele care o declanșează. O dată ce veți înțelege căile speciale prin care un copil simte pierderea, veți putea să vă protejați copilul de unele surse de amărăciune. Iar dacă pierderile sunt inevitabile, veți putea să fiți capabili să identificați mâhnirea copilului pentru ceea ce este și, astfel, să puteți oferi alinare.

Tristețea poate avea multe cauze

La copiii mici, principalul motiv al apariției tristeții este pierderea unei relații importante. Pierderea poate apărea bineînțeles când un părinte, bunic sau frate moare, bineînțeles. Dar pentru un copil mic, chiar și o scurtă separare de o persoană iubită poate declanșa sentimentul de pierdere. Prin scurtă vreau să zic cel puțin o săptămână sau două. Iată câteva exemple de situații care pot declanșa mâhnirea la copii:

- Părinții unui copil de 10 luni decid să plece într-o vacanță lăsându-și copilul în grija bunicilor pe care el nu îi cunoaște așa de bine.

- Un copil de 18 luni este internat deoarece suferă de apendicită, și trebuie să primească antibiotice în spital timp de două săptămâni. Din păcate, mama sa stă departe, are și alți copii acasă și nu are mașină. Așa că, o dată ce a stat pe timpul operației cu copilul, nu se mai întoarce decât când este timpul să îl ia acasă.

- Un copil de trei ani se trezește că mama sa nu mai este acasă, fiind dusă la spital deoarece suferă de o gravă maladie de sânge. După o săptămână, copilului îi este permis să o viziteze, dar femeia care stă întinsă pe patul de spital nu seamănă cu mama lui.

Observați că în fiecare dintre aceste cazuri, un copil mic este separat de un părinte sau de părinții săi pentru o perioadă de mai multe zile. De asemenea, lipsește o susținere din partea unui alt adult în care să aibă încredere. În primul exemplu, bunicii care vin să aibă grijă de copil îi sunt complet străini.

În cel de-al doilea exemplu, în jurul copilului erau asistente medicale și doctori care îi erau străini și se și modificau la fiecare schimb. Iar în al treile caz, putem să ne imaginăm că soțul era îngrijorat mereu de starea soției sale și nu putea să își aline chiar atât de bine copilul.

Orice copil mic simte mâhnire la un moment dat

Înainte de vârsta de șapte sau opt luni este foarte ușor pentru bebeluși să se descurce cu diferite persoane care au grijă de ei. Se pare că nu au capacitatea de a le fi dor de o persoană care nu mai este lângă ei, atâta timp cât este altcineva acolo care să aibă grijă de ei. Din acest motiv, copiii foarte mici sunt protejați de a simți tristețea produsă de o separare.

La vârsta de 8 – 10 luni, însă, copiii se schimbă. Ei devin mai puțin receptivi cu străinii, de exemplu, și protestează mai mult când părinții lor îi lasă în grija unei alte persoane, chiar dacă nu este o străină. De asemenea, acceptă mult mai greu alinare din partea altor adulți în afară de părinți sau persoane în care au încredere.

O dată ce bebelușii au ajuns la această etapă a dezvoltării lor, ei devin mult mai vulnerabili la tristețe și rămân astfel de-a lungul copilăriei. În primul rând, este greu să convingeți un copil mic că mămica sau tăticul lui se vor întoarce, deoarece, bineînțeles nu înțelege ce îi spuneți. În al doilea rând, timpul trece mai greu pentru copii. Deoarece ei nu își pot imagina cu ușurință viitorul sau nu pot să își aducă aminte trecutul, prezentul pare să țină pentru totdeauna. În acest caz, chiar și despărțirile de scurtă durată pot părea pentru copii ca fiind permanente.

Câteodată semnele pot fi subtile

Înainte să vă puteți alina un copil care este mâhnit, trebuie să puteți să recunoașteți semnele care vă arată că bebelușul simte tristețe. Un adult mâhnit arată supărat, se îmbracă în haine închise la culoare și încetează să mai iasă din casă; regretul și durerea lui sunt evidente. Un bebeluș care este mâhnit ar putea să combine momente de supărare cu momente în care comportamentul său pare normal, incluzând râsete și joacă. Mâhnirea la un copilul poate părea ca o afecțiune fizică, cu iritabilitate, momente de neascultare, apetit scăzut, și chiar vărsături. Sau poate părea ca un comportament neadecvat cu accese de furie, agresivitate și momente de distrugere. (La orice vârstă, mâhnirea presupune mai multe stări emoționale incluzând și tristețe și furie, așa că nu ar trebui să fie de mirare că ei vor exprima și aceste sentimente.)

La copiii mici, mâhnirea nu se manifestă instant; ea apare în timp. Copiii mici care se trezesc singuri, cum era cazul copilului de 18 luni din spital, trec prin trei stadii:

- **Stadiul 1: protestul.** Imediat după ce copilul suferă o pierdere, este foarte probabil să fie foarte supărat. Plânge tare, are accese de furie, plânge ca mama lui să se întoarcă, sau încearcă să meargă după ea. El refuză să fie alinat, și poate să refuze chiar mâncarea.

- **Stadiul 2: disperarea.** După câteva zile de protest, copilul se calmează. El începe să mănânce și chiar să se joace puțin. În marea parte a timpului, însă, el va părea supărat sau serios, și poate chiar să privească pentru perioade lungi de timp la locul unde și-a văzut ultima oară părintele plecat. Nu mai țipă după părintele plecat și nici nu mai

încearcă să plece după el. Într-un final, el poate reîncepe să se comporte normal.

- **Stadiul 3: detașarea și efectele pe termen lung.** Dacă părintele se întoarce după ce copilul a trecut prin stadiile 1 și 2, acesta s-ar putea să nu îl primească cu bucurie. În schimb, își întoarce capul și refuză să își recunoască părintele, sau își încleștează pumnii și încearcă să-l lovească. O dată ajuns acasă, copilul poate fi distant și supărat pentru mai multe zile sau chiar săptămâni. Sau comportamentul lui poate fi unul de extremă atașare. Intră în panică dacă mama dispare din raza lui vizuală, chiar și pentru un moment, refuză să doarmă singur, și are accese de furie dacă mama sa pleacă undeva fără el. Un alt copil, cu un temperament mai puțin expresiv, se poate interioriza și deveni neliniștit, verificând frecvent dacă mama sa nu a dispărut din nou.

Această secvență de întâmplări este tipică pentru copiii mici care sunt despărțiți de părintele sau părinții lor pentru o perioada de câteva zile sau mai mult. În anii '50, în Marea Britanie a fost realizată o serie de filme despre copiii care erau spitalizați fără părinții lor. Să privești cum acești copii trec prin aceste faze de protest, disperare și detașare este cu adevărat tulburător.

În mare măsură ca rezultat al acelor filme, spitalele și-au schimbat politica în ceea ce privește internările copiilor mici. Părinții au început să nu mai fie trimiși acasă și li s-a permis să rămână, iar, ulterior, spitalele au amenajat chiar locuri în care aceștia să poată dormi. Eu susțin atât de mult ideea ca părinții să rămână cu copiii lor internați, încât nu mă jenez să îi fac pe părinți să se simtă vinovați dacă vor să își lase copilul singur în spital, în cazul în care știu că acest lucru îi

va face să rămână. Dacă, totuși, părintele nu poate să stea, eu recomand ca acesta să viziteze bebelușul cât de des posibil. Câteodată, părinții stau deoparte deoarece nu vor ca bebelușii lor să își ia rămas bun de multe ori. Dar eu sunt de părere că a spune „la revedere" de mai multe ori este cu mult mai bine pentru un copil decât a trece prin tot chinul cauzat de o pierdere aparent permanentă.

Ajutându-vă copilul să se împace cu despărțirea

Spunându-vă ce se petrece cu copilul dumneavoastra când trece printr-o despărțire, nu am intenția de a vă face să vă simțiți vinovați. Părinții chiar au nevoie câteodată să își lase copilul în grija altcuiva din cauza unei călătorii de afaceri, a unei vacanțe atât de necesare, sau altor motive serioase. Ideea este să fiți conștienți de cum vede copilul dumneavoastră aceste despărțiri și să puteți să faceți aceste momente mai ușor de suportat. Iată câteva lucruri pe care le puteți face.

- **Despărțirile sunt mai ușor de suportat când copilul este mai mic.** Dacă bebelușul are mai puțin de opt luni, așa cum am spus și mai devreme, probabil că nu îi va fi prea dor de dumneavoastră atâta timp cât va fi bine îngrijit de către altcineva. Asigurați-vă că persoana care are grijă de el este una competentă, afectuoasă, răbdătoare și care este familiarizată cu obiceiurile lui de hrănire, de somn și celelalte. Bunicii, mătușile, unchii sau alți membrii apropiați din familie sunt probabil cele mai bune alegeri și se vor bucura de această ocazie de a petrece timp singuri cu iubitul bebeluș.

- **Lăsați-l în grija cuiva cunoscut.** O dată ce un bebeluș trece de vârsta de opt luni, încercați să îl lăsați doar în

grija cuiva care îi este cunoscut (și pe care să-l placă) foarte bine. Această persoană ar trebui să fie atentă, blândă și competentă – și, desigur, aptă să țină pasul cu activitatea copilului (copiii 1-3 ani în special au nevoie de o persoană energică și vigilentă). Din nou trebuie să vă spun că este important ca cel care are grijă de copilul dumneavoastră să nu se abată de la rutina normală a copilului.

- **Țineți legătura.** Chiar dacă au un copil destul de mare pentru a vorbi la telefon (sau cel puțin să recunoască și să se bucure de vocea părintelui), unii părinți consideră că este cel mai bine să nu sune prea des cât sunt plecați, considerând că doar îi vor aminti copilului că îi este dor de părinți. Cu toate acestea, cred că, de fapt, este mai greu pentru un copil ca nici măcar să nu audă vocea părinților în zilele când aceștia nu sunt lângă el. Pe cât este posibil, încercați să vă sunați copilul la câteva zile măcar, să fiți optimiști și iubitori, accentuând că vă este dor de el și că, într-adevăr, vă veți întoarce foarte curând (dacă acesta este adevărul!).

- **Când vă întoarceți, să nu fiți surprinși sau să vă simțiți răniți dacă îi ia o vreme copilului să fie la fel de iubitor.** Spuneți-i că și pentru dumneavoastră, despărțirea a fost grea și cât de mult vă bucurați că acum sunteți din nou împreună. Nu trebuie să faceți mare caz sau ceva special; de fapt a vă întoarce cât mai repede la rutinele familiale obișnuite este probabil cel mai bun lucru pe care îl puteți face ca să restaurați pacea sufletească a copilului dumneavoastră. Dacă după aproximativ o săptămână comportamentul copilului tot nu a revenit la normal, sau dacă sunteți chiar alarmați în orice moment de acest lucru, discutați cu medicul copilului dumneavoastră sau cu orice alt specialist care are cunoștințe despre dezvoltarea

emoțională a copilului, cum ar fi un psiholog pentru copii sau un pediatru specializat în dezvoltare comportamentală. Mâhnirea unui copil poate fi extrem de greu de suportat de către părinte și, de aceea, nu există nici un motiv pentru ca dumneavoastră să treceți prin această încercare singur.

Mai ales pierderea unui părinte este devastatoare

A avea de-a face cu pierderea temporară a unui părinte este un lucru. A avea de-a face cu pierderea permanentă a unui părinte, fie cauzată de moarte, fie de o separare bruscă, este o cu totul altă problemă. (Efectele pierderii unui bunic, frate mai mare sau mai mic sau a unui unchi favorit ar putea fi similare sau diferite, în funcție gradul de atașament pe care copilul îl are față de persoana respectivă).

Putem afirma cu certitudine că orice copil care a suferit pierderea permanentă a unui părinte va avea probleme emoționale și va avea nevoie de ajutor pentru a trece prin această experiență dureroasă. Un copil nu poate fi pur și simplu „bine" după o astfel de pierdere, chiar dacă el nu își exteriorizează nici un sentiment de mâhnire. De fapt, sunt mai îngrijorat în privința celor care par a fi în regulă pentru că aceștia s-ar putea să nu știe să își exprime sentimentele și, astfel, să nu primească tot ajutorul de care au nevoie. Consider că același lucru este valabil și pentru părintele care a rămas; înseamnă că cer pur și simplu prea mult pentru a face față unei astfel de situații pe cont propriu. Dacă aveți un bun sistem de suport – familie, prieteni, o comunitate religioasă sau profesioniști în care aveți încredere – lăsați aceste persoane să vă ajute. Chiar dacă sunteți o persoană puternică, căreia nu îi place să își arate punctele slabe sau care să ceara ajutor, țineți cont de faptul că, în anumite situații, a căuta sprijin și îndrumare ar putea fi un semn de forță.

Nu există nici o rețetă simplă despre cum să vă ajutați un copil să treacă printr-o perioadă de mâhnire. Experiența fiecărui copil este unică. Dar există unele principii generale care se aplică în toate cazurile:

- **Pe lângă pierderea unuia dintre părinți care a murit, cel mai mare stres al unui copil este teama că și celălalt va dispărea.** El are nevoie să audă că dumneavoastră, părintele rămas, nu veți muri sau pleca. Nu pot să subliniez cât de important este acest lucru. Chiar dacă dumneavoastră considerați că v-ați asigurat copilul de acest lucru spunându-i aceste cuvinte de o sută de ori, cel mai probabil este că va trebui să îi mai spuneți de o sută de ori până să devină o realitate pentru el și pentru a-l liniști cu adevărat.

- **Copiii mici își găsesc liniștea în rutinele zilnice.** În general, cu cât se schimbă mai multe, cu atât sentimentele de pierdere și mâhnire sunt mai accentuate. Lucruri simple care alcătuiesc ziua normală a unui copil – o plimbare de dimineață, un masaj înainte de culcare, baia de seară, poveștile de dinainte de culcare – sunt o bogată sursă de confort și liniște. Zilele și săptămânile de după un deces sunt deseori foarte încărcate, așa că rutinele de zi cu zi tind să fie excluse. Dacă puteți, încercați să nu vă abateți cel puțin de la câteva, astfel încât copilul să aibă măcar puțină stabilitate în mijlocul tuturor acestor schimbări.

- **Copiii răspund la sentimentele din jurul lor.** Bebelușii și copiii mici sunt foarte sensibili la emoțiile adulților pe care se bazează zi de zi. Un părinte care este în doliu nu poate ascunde acest lucru de copil și nici nu ar trebui să o facă. Pe de alta parte, s-ar putea ca forța întreagă a doliului unui adult să fie înfricoșătoare și să creeze confuzie în mintea unui copil. Ideal

ar fi ca părinții să găsească moduri în care să își împărtășească sentimentele cu copiii lor, dar în vreme ce își mențin totuși controlul. Pentru a face asta, este de ajutor dacă părinții au prieteni adulți sau alte persoane pe care se pot baza și față de care își pot exprima întreaga lor durere.

- **Legăturile familiale devin mai puternice în momentele de criză.** Există mai multe surse de putere într-o familie. Printre acestea se află rudele apropiate, prietenii, tradițiile și participarea la organizațiile religioase ale comunității. Frecvent, familiile moderne se descoperă a fi izolate, departe de relații importante, prea ocupate cu slujbe agitate pentru a menține legături care să le susțină în momentele grele. Deși nu este niciodată prea târziu pentru a reconsidera valori și a construi o rețea de suport, cele mai bune momente sunt înainte de o lovitură grea.

- **Mâhnirea necesită timp, dar nu ține pentru totdeauna.** După răspunsul imediat față de pierderea suferită, adulții au deseori nevoie să treacă printr-un lung proces de recuperare înainte de a fi pregătiți să își trăiască viața mai departe. Mâhnirea nu este niciodata uitată, dar, în mod ideal, ea ocupă o poziție undeva în fundal, permițând vieții să meargă mai departe. Nu există o limită exactă de timp. La copii, procesul se poate întinde pe câteva luni sau chiar ani, în funcție de natura pierderii și de vârsta copilului. În general, cu cât copilul este mai mic, cu atât va avea nevoie de mai puțin timp să revină mai mult sau mai puțin la activitățile normale. Un copilaș care nu a putut face acest lucru după câteva luni s-ar putea să aibă nevoie de ajutorul unui profesionist. Cererea acestui ajutor mai bine mai devreme decât mai târziu îmi pare a fi cea mai bună soluție.

CAPITOLUL 4

Igiena

„Da, îmbăierea unui bebeluș sau prichindel poate crea puțină dezordine și poate să vă ia ceva timp la capătul unei zile încărcate, dar înseamnă atât de mult, astfel încât atât eu, cât și copiii mei suntem într-o stare grozavă înainte de culcare. Ei iubesc apa și jucăriile lor de baie, iar eu iubesc să îi învelesc pentru culcare curați și mirosind frumos."

—**StillLearning,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Doar câteva lucruri din lume miros mai bine ca un bebeluș – asta când miroase frumos, bineînțeles! Este inevitabil dar bebelușii se murdăresc întotdeauna într-un fel sau altul. Reprizele zilnice de schimbări de scutece, spălări pe față și îmbăieri pot părea o nesfârșită bătălie. Pe de altă parte, aceste activități vă oferă o șansă să vă distrați împreună cu copilul dumneavoastră și să îl învățați câteva lucruri în același timp. Schimbatul scutecelor și băile sunt oportunități bune pentru a vă învăța copilul cuvintele ce descriu diferitele părți ale corpului, de exemplu. Mult mai important, aceasta este o modalitate relaxantă și plăcută de a vă învăța copilul să se

bucure de corpul lui și să se simtă bine în propria piele. Aceste lecții timpurii vă ajută copiii să crească sănătoși din punct de vedere emoțional, cât și îngrijiți. În acest capitol, vom explora totul, de la cum să tăiați unghiile unui nou-născut, până la cum să vă descurcați cu un copil care se teme de baie. Vor exista și discuții despre olițe, despre scutece și cum să vă deprindeți copilul cu folosirea toaletei.

Bazele igienei

Cu bebelușii trebuie să vă relaxați simțul pentru igienă de adult, sau veți ajunge să înnebuniți și să vă înnebuniți și copilul. Pe de altă parte, un anumit grad de igienă este necesar pentru sănătate. Cheia realizării unei igiene sensibile este să acceptați o cantitate rezonabilă de murdărie în vreme ce mențineți anumite zone importante curate. O bună strategie este să creați obișnuințe când vine vorba de activitățile de igienă de zi cu zi, cum sunt schimbările de scutecce, băile și spălările. În acest mod, bebelușul învață ceea ce se așteaptă de la el și, astfel, și dumneavoastră vă este mai ușor având tot ceea ce aveți nevoie la îndemână.

În vreme ce faceți ce aveți de făcut, este bine să aveți în minte câteva reguli de siguranță. De fapt, nu sunt decât două reguli de siguranță care sunt esențiale: niciodată nu vă lăsați copilul nesupravegheat pe masa unde îl schimbați. Este de necrezut cât de repede poate un copil să se rostogolească de pe masă (chiar și atunci când aparent este prea mic pentru a face vreo manevră). Și a doua este să nu vă lăsați niciodată copilul mic în baie nesupravegheat. Copiii se pot îneca chiar într-o cantitate mică de apă și într-un timp mult mai scurt decât v-ați putea imagina. Voi menționa și alte sfaturi legate de siguranță în acest capitol, dar acestea două sunt de departe cele mai importante.

Problemele de igienă la diferite vârste

La început, copilul are nevoie chiar de foarte puțină îngrijire în sensul îmbăierii, deși va trebui să fiți atentă să nu îl expuneți la prea mulți microbi. Dar, curând, problemele legate de igienă se vor schimba pe măsură ce copilul va descoperi cu bucurie (și într-un mod cât mai murdar cu putință) plăcințelele de noroi, vopselele de degete, alimentele solide și orice altceva pe care va putea pune mâna. Iată câteva sfaturi despre cum să vă mențineți copilul curat și sănătos la diferite vârste.

NOU-NĂSCUTUL

Cel mai bun motiv pentru care trebuie să aveți grijă la igiena a unui nou-născut este pentru a evita riscul apariției unei infecții. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le faceți pentru a înlătura riscul apariției unei boli este să vă spălați propriile mâini în mod frecvent. Acest lucru este foarte important mai ales dacă ați preparat de mâncare sau dacă ați fost afară din casă, activități care cresc expunerea la microbii pe care i-ați putea transmite copilului dumneavoastră. Este, de asemenea, o bună idee ca, pe cât posibil, în primele două sau trei luni de viață, să vă mențineți nou-născutul la distanță față de alte persoane în afara membrilor de familie apropiați. Asta înseamnă să evitați aglomerările și să vă invitați prea multă lume acasă. Un adult sănătos care este atent să își spele mâinile înainte, poate lua în brațe fără grijă nou-născutul. Dar este cel mai bine ca orice copil care nu este fratele celui

mic să aștepte câteva luni înainte de a face cunoștință cu noul membru al familiei dumneavoastră. Frații sau surorile mai mari, bineînțeles că trebuie să îl atingă pe noul bebeluș. Dar ar trebui întotdeauna să se spele pe mâini înainte.

Durează puțin înainte ca sistemul imunitar să intre în acțiune

Pentru a înțelege de ce toate aceste acțiuni își au rostul, trebuie să cunoașteți câteva lucruri despre sistemul imunitar al copilului dumneavoastră. În timpul sarcinii, anticorpii, particulele care luptă cu infecțiile, trec din sângele mamei în cel al fătului. Acest aranjament grozav asigură bebelușilor la naștere o apărare în fața microbilor față de care este cel mai probabil să fie expuși atâta timp cât nu se îndepărtează de mamele lor. Dar ei au mult mai puțină protecție împotriva altor germeni (asta însemnând unii care sunt noi și pentru mamele lor). De exemplu, dacă nepotul dumneavoastră în vârstă de șapte ani vine să vă viziteze și lui îi curge nasul, există posibilitatea ca răceala lui să fie ceva împotriva căreia sistemul imunitar al nou-născutului să nu poată face nimic.

Pe măsură ce cresc, bebelușii încep să își întărească propria imunitate și încep să răspundă la infecțiile minore cam în același mod în care o fac și copiii mai mari. Dar cât încă sunt în primele două sau trei luni de viață, ei pot contracta infecții care mai târziu nu vor însemna prea mult.

O spălare cu buretele este suficientă la început

Nou-născuții nu au nevoie de baie în cădiță. Este suficient să luați o cârpă moale și udă, și pur și simplu să vă spălați copilul cu ea. Bineînțeles că la fiecare schimbare a scutecelor va trebui să curățați zona respectivă. Și probabil că va trebui să

îl spălați și pe față după fiecare hrănire. Dar restul corpului copilului probabil nu se va murdări așa de mult. O spălare cu buretele o dată pe zi sau la câteva zile va fi suficientă. Iată câteva sfaturi pentru a face din primele băi niște activități distractive, sigure și ușoare:

- **Un bun loc pentru o baie cu buretele este pe un prosop împăturit așezat pe blatul de la bucătărie sau din baie.** Acest loc este sigur atâta timp cât sunteți acolo pentru a vă asigura că bebelușul nu se va rostogoli și va cădea. Regula de bază este ca în orice moment să aveți cel puțin o mână pe bebeluș. Puteți, de asemenea, să vă spălați bebelușul într-o cadă sau într-o cădiță pentru copii, dar cel mai bine este să așteptați puțin până restul cordonului ombilical va cădea pentru a vă asigura că acesta nu se udă.

- **Să aveți la îndemână un prosop curat și moale pentru a va înfășa copilul în el la sfârșitul băii.** Să vă uscați copilul prin tamponare în loc să-l frecați este mai blând și la fel de eficient.

- **Nu trebuie să vă spălați copilul cu săpun pe tot corpul.** Pentru majoritatea corpului este suficientă apa călduță pentru spălat și clătit. Apa trebuie să fie puțin călduță – niciodată fierbinte!

- **S-ar putea să doriți să folosiți puțin săpun pentru zona cu cute de sub bărbie, pentru brațele copilului și pentru zona genitală.** Alegeți un săpun neutru, hidratant, fără coloranți sau arome. Săpunurile vândute ca fiind „pure" sunt adesea prea dure pentru nou-născut, lăsându-i pielea uscată.

- **Spălați și zona moale din creștetul capului copilului.** Această zonă, denumită fontanelă, este acoperită de fibre

dure sub pielea capului. Deseori, pare moale doar în comparație cu celelalte oase ale craniului.

- **Este cel mai bine să nu folosiți bețișoare cu vată pentru urechile copilului.** Spălați doar ușor în jurul urechii cu o cârpă moale, și folosiți-vă degetul pentru a curăța deschiderea canalului auditiv. Ceara din ureche va ieși de la sine. Folosirea bețișoarelor cu vată nu va face decât să împingă această ceară mai adânc.

- **La fete, depărtați ușor labiile din zona vulvei și spălați cu o mișcare dinainte înapoi.** Astfel se îndepărtează orice excremente de vagin (în caz contrar, ele cresc riscul apariției infecțiilor vaginale sau ale vezicii urinare).

- **La băieții necircumciși, trageți ușor înapoi de prepuț, dar nu-l forțați deloc.** Este normal ca prepuțul bebelușilor să nu se miște. Dacă trageți prea tare de el va durea și există o șansă ridicată ca între prepuț și capul penisului să se formeze țesut cicatrizant. Pentru băieții care au fost circumciși, spălați capul penisului cu o cârpă moale sau doar cu apă. Nu frecați, zona este foarte delicată. O dată ce circumcizia s-a vindecat, puteți spăla penisul, exact ca orice altă parte a corpului copilului.

- **Pudra pentru copii nu este întotdeauna necesară.** Pudrele ce conțin talc nu sunt sigure pentru copii deoarece pot cauza iritații ale plămânilor. Citiți pe etichetă. Amidonul de porumb este mai sigur, dar poate crea la rândul lui iritații când copilul inspiră o cantitate mai mare. Pentru un copil grăsuț, pudra poate reduce frecarea dintre cutele pielii. Puțin poate face mult, iar dacă puneți prea multă

nu va face decât să se acumuleze, iar bebelușul o va inhala.

Pielea uscată și care se descuamează este normală imediat după naștere

Majoritatea copiilor se nasc acoperiți cu o substanță ceroasă denumită vernix caseosa. Acest acoperământ de protecție se poate înlătura cu ușurință după primele zile prin simpla ștergere. Nu vă îngrijorați dacă nou-născutul dumneavoastră are pielea uscată și care se cojește. Straturilor superioare de celule moarte le va lua câteva zile să cadă, aducând în prim plan pielea nouă de dedesupt. Nu există nici o metodă eficientă de a grăbi acest proces.

Dermatita seboreică a nou-născutului este o altă problemă foarte frecvent întâlnită, dar care nu este gravă. Dacă observați pe capul copilului dumneavoastră mici cruste ca niște fulgi gălbui, aceasta este dermatită seboreică. În majoritatea cazurilor, tot ce trebuie să faceți este să spălați cu apă călduță și să ștergeți cu o cârpă moale capul nou-născutului. Dacă această problemă nu a dispărut după câteva luni, un șampon blând anti-mătreață care conține sulfat de seleniu, poate rezolva problema. Pentru cazuri mai severe, există, de asemenea, și medicamente ce pot fi prescrise.

Mulți nou-născuți suferă de un tip sau altul de erupție. Majoritatea sunt atât de frecvent întâlnite și atât de minore încât sunt cu adevărat normale. Mici protuberanțe de mărimea unor gămălii de ac, apărute pe nas și pe obraji, poartă denumirea de milia (sudamină); este una dintre cele mai frecvent întâlnite și normale tipuri de urticarie. Acestea dispar după primele câteva luni. Un alt tip de erupție are pomposul nume de *erythema toxicum neonatorum*. Aceasta se referă la

Întrebare: fiica mea în vârstă de două luni are canalele lacrimale blocate, care îi fac ochii să lăcrimeze tot timpul. Este groaznic! Câteodată, nici nu poate să își deschidă ochii pentru că îi sunt acoperiți cu o secreție de culoare verde. Se va face vreodată bine?

Răspuns: *cu toate că este o adevarată neplăcere, problema pe care ne-o descrieți dumneavoastră este destul de frecvent întâlnită și rareori cauzează probleme serioase de sănătate. Iată ce s-a întâmplat: în mod normal, lacrimile sunt înlăturate de pe ochi prin conductele lacrimale. Când acestea sunt blocate, lacrimile se pot acumula și usca, lăsând în urmă acumulări de substanță gălbuie. Conductele lacrimale blocate se dezobstruează de obicei de la sine după câteva săptămâni sau luni de viață. În cazuri rare, este necesară o intervenție chirurgicală minoră pentru a le deschide. Câteodată, masarea blândă a ductelor poate să le ajute să se deschidă, așa că întrebați-vă medicul dacă el consideră că este necesar în cazul copilului dumneavoastră.*

În același timp, blocajul va face fetița mai predispusă la infecții ale ochilor, așa ca asigurați-vă că îi curățați ochii cu o bucată moale și umedă de pânză. În cazul în care cantitatea de substanță crește sau dacă părțile albe ale ochilor se înroșesc sau se tumefiază ar putea fi un semn că a contractat o infecție oculară și va fi necesar un unguent sau picături antibacteriene, care pot fi prescrise de medicul pediatru.

micile pete sau bubițe roșii ce apar la una sau două zile după naștere la aproape jumătate dintre copiii sănătoși. Aceste bubițe se vindecă de la sine câteva zile mai târziu. Nu trebuie să faceți nimic în legătură cu ea, în ciuda acestui nume pompos!

Alte erupții pot fi, însă, un semn de boală. Majoritatea acestor afecțiuni sunt însă minore, dar unele pot fi serioase. Fiți în special atentă la iritații care includ mici bășici sau umflături cu puroi; câteodată, acestea sunt cauzate de bacterii sau virusuri care se pot răspândi în corpul copilului. Erupțiile sunt greu de descris în scris. Dacă observați vreo iritație și nu sunteți sigură că este normală cel mai bine este să vorbiți cu doctorul dumneavoastră care să vă examineze copilul.

Bontul cordonului ombilical necesită atenție specială

Vă puteți relaxa în ceea ce privește brațele, picioarele și fața copilului dumneavoastră. Dar cordonul ombilical este o zonă unde curățenia contează cu adevărat. Imediat după naștere, vasele sangvine din acea zona se obturează, iar rămășița cordonului moare. Este nevoie de aproximativ două săptămâni pentru ca acesta să se usuce și să cadă. Între timp trebuie să aveți grijă ca această zonă să rămână curată și uscată pentru a preveni infecțiile. Cele mai bune sfaturi în legătură cu asta sunt de bun simț:

- **Mențineți-l cât mai uscat cu putință.** Este în regulă dacă se udă, dar nu îl lăsați să se îmbibe cu apă de vreme ce trebuie să se usuce.

- **Din același motiv, lăsați zona expusă la aer.** S-ar putea să fie nevoie să trageți puțin în jos scutecele, în special dacă folosiți pe cele de unică folosință, și să îi ridicați puțin bluza.

- **Ștergeți ușor baza lui folosind un bețișor sau un tampon de vată înmuiat în alcool.** Alcoolul nu va arde pielea copilului, iar bontul ombilical nu este sensibil. Repetarea acestui proces de două sau trei ori pe zi vă asigură că zona este menținută curată și va grăbi procesul de uscare.

- **Nu vă îngrijorați în privința mirosului sau a unor mici secreții.** Când cordonul este gata să cadă, s-ar putea să emane un miros. S-ar putea chiar să observați o cantitate mică de lichid cu sânge. Acesta este normal, dar ar trebui în acest caz să curățați locul puțin mai frecvent cu alcool (așa cum este descris mai sus) pentru a vă asigura că rămâne uscat.

După ce cordonul va cădea, bontul ombilical ar trebui să fie menținut uscat și se va vindeca în câteva zile. După acest moment, îl puteți spăla la fel ca pe orice altă parte a corpului. Cu degetul înmuiat în apă cu săpun ștergeți zona bine. Nu trebuie să vă îngrijorați că împingeți prea tare cu degetul, pielea de la baza ombilicului este la fel de rezistentă ca în alte zone.

Dacă ombilicul copilului rămâne umed sau miroase după ce cordonul a căzut, vorbiți cu medicul copilului. De obicei, această problemă este cauzată de o zonă de piele anormală a ombilicului denumită granulom. Doctorul poate aplica o substanță pe el care îl va usuca.

Există o problemă serioasă de care, deși rară, ar trebui să aveți cunoștință. Dacă pielea din jurul ombilicului devine roșie, umflată, sensibilă, caldă sau fermă ar putea fi un semn al unei infecții serioase a pielii. Dacă observați oricare dintre aceste simptome, faceți imediat o vizită la medicul copilului.

Unghiile de la mâini și de la picioare trebuie tăiate frecvent

Unghiile bebelușilor cresc repede. Mulți bebeluși se zgârie pe față cu propriile unghii în timp ce își agită brațele. Deși acest lucru nu este o problemă chiar gravă, poate fi prevenită foarte ușor menținând unghiile copilului scurte și netede. Se pot folosi cleștii pentru unghii, dar nu prea vă puteți baza pe copilul dumneavoastră să stea locului prea mult, decât în cazul în care doarme. (Prima data când i-am tăiat unghiile fetiței mele am prins și o mică bucățică de piele în clește și zona a sângerat puțin. M-am simțit groaznic.) Mușcarea unghiilor lasă de obicei margini ascuțite, așa că nu o recomand.

O modalitate mai blândă și mai sigură este folosirea unei pile de unghii, de genul celei pe care o folosiți să vă rotunjiți propriile unghii. Aceste plăcuțe mici și flexibile acoperite cu șmirghel nu pot răni degetele micuțului și lasă unghiile fără margini ascuțite. Dacă piliți unghiile de două-trei ori pe săptămână nici nu va fi nevoie să le mai tăiați. Aranjarea unghiilor în acest mod poate lua mai mult timp, dar acest timp poate fi folosit pentru îmbrățișări, vorbit și jucat „Purcelușul" și alte jocuri. În loc să vă temeți de tăiatul unghiilor, puteți privi manechiura ca pe o activitate specială și distractivă.

SUGARII ȘI COPIII 1-3ANI

Pe măsură ce copiii trec de perioada de nou-născuți, ei vor găsi noi moduri de a se murdări. O dată cu bucuriile pe care introducerea în dietă a alimentelor solide le va aduce, vor veni și încercările de curățare a terciului de ovăz din păr și a scaunelor mai mari și mai mirositoare. O dată ce copiii învață să se târască, ei devin magneți pentru tot praful și mizeria pe

care o întâlnesc. Prichindeii au o plăcere să își acopere mâinile, fața și hainele cu orice substanță pe care o pot găsi – vopsea, noroi sau ciocolată. În zilele calde, un copil activ poate chiar să emane puțin miros de transpirație.

Această vârstă este una la care copiii încep să își dezvolte atitudinea față de igienă și obiceiuri pe care o vor avea probabil toată viața. Pe de o parte, doriți ca bebelușul să aprecieze curățenia. Pe de altă parte nu doriți să fie atât de obsedat de ea încât să piardă distracțiile copilăriei. Un copil bine echilibrat din acest punct de vedere se bucură atât să se murdărească, cât și de momentele în care se curață după asta.

Spălatul pe mâini și pe dinți

Copilul dumneavoastră nu trebuie să fie imaculat, dar spălarea regulată pe mâini și pe dinți este importantă pentru starea generală de sănătate. Faceți-vă un obicei din a spala mâinile copilului înainte și după fiecare masă sau gustare. Cât bebelușul este încă în faza de „orice merge băgat în gură" este de ajutor să spălați mâinile copilului de mai multe ori de-a lungul zilei.

Spălatul pe mâini este important mai ales dacă locuiți într-o casă mai veche. La clădirile construite înainte de anul 1970 s-au folosit vopseluri pe bază de plumb, fie pentru exterior, fie pentru interioare. O dată cu trecerea timpului, mici bucățele de vopsea s-au desprins și au devenit o parte integrantă a prafului și mizeriei din casă. Dacă dumneavoastră considerați că aceasta ar putea reprezenta o problemă pentru casa dumneavoastră, discutați acest lucru cu doctorul dumneavoastră sau cu persoane de la departamentul de sănătate publică. Spălatul pe mâini nu trebuie să fie neapărat o acțiune neplăcută. Discutați în acest timp lucruri plăcute sau inventați un cântecel al spălatului pe mâini.

Folosiți bucăți mici de săpun pe care copilul le poate ține singur în mâini. Puneți lângă chiuvetă un mic taburet, astfel încât copilul să poată ajunge la ea cu ușurință. Cam pe la vârsta de doi ani, majoritatea copiilor pot să ajute la spălatul propriilor mâini. Lăudați-vă copilul pentru un lucru bine făcut.

Obiceiurile pentru o bună igienă orală sunt, de asemenea, foarte important de integrat în comportamentul unui copil. Puteți începe să spălați dinții copilului imediat după apariția primului dinte de lapte. Unii părinți încep chiar mai devreme, folosind o cârpă umedă pentru a freca și a curăța gingiile. O cantitate cât o boabă de mazăre dintr-o pastă cu fluor este suficientă; mai mult și copilul nu va face decât să înghită pasta (vezi pagina 120 pentru mai multe informații legate de fluor și dietă).

Dacă începeți din timp, majoritatea copiilor vor accepta spălatul pe dinți ca parte integrantă a unei zile normale. Cu toate acestea, există câțiva, care se opun cu pasiune. O abordare fermă și sigură – „Este doar ceva ce trebuie să facem" – va ajuta un copil îndoielnic și temător să accepte inevitabilul și, într-un final, să se obișnuiască cu această activitate. Nu este important dacă îl spălați meticulos și viguros. Dar este important să reușiți totuși să îl frecați puțin, astfel încât copilul să învețe că a face figuri nu este modalitatea pe care trebuie să o aleagă. (Cu toate acestea, însă, dacă simțiți că vă pierdeți firea, este mai bine să vă opriți. O zi în care nu s-a spălat pe dinți nu îi va face nici un rău și aveți mai multe șanse să reușiți să îl convingeți să facă asta într-un moment în care sunteți mai calmă.)

Timpul pentru baie

Există trei motive principale pentru care trebuie să vă îmbăiați copilul: să curățați zonele murdare, să vă învățați copilul cum să aibă grijă de el însuși și pentru a vă distra împreună. Toate aceste motive sunt la fel de importante, dar părinții

IGIENA ŞI SIGURANŢA

Cea mai importantă considerație despre igienă este, ca întotdeauna, siguranța. O dată ce copiii devin mai independenți, ei sunt expuși și la noi riscuri. Se pot târî pe podeaua băii și pot da peste o sticlă cu înălbitor, de exemplu, sau se pot cățăra în cada de baie și pot da drumul la apa caldă. Cel mai bine este să vă dotați casa astfel încât bebelușul să nu fie expus nici unui pericol. Puteți instala zăvoare la toate dulapurile ce conțin substanțe periculoase pentru copil, cum ar fi înălbitori sau detergenți pentru toalete (sau poate chiar să scăpați complet de aceste substanțe). Puteți, de asemenea, instala un zăvor la ușa de la baie la o înălțime la care bebelușul nu îl poate ajunge, astfel încât acesta să nu poate intra în baie de unul singur. Dar chiar și cu cele mai sigure dispozitive, este cel mai bine să vă urmăriți copilul tot timpul cât este activ prin casă. Principalele reguli în ceea ce priveste siguranța sunt aceleași: Niciodată să nu vă lăsați copilul nesupravegheat în cada de baie, chiar și dacă numai pentru o clipă. Și niciodată să nu îl lăsați singur pe masa unde îl îmbrăcați.

ocupați uită, de obicei, de învățăt și de distracție. Mare păcat. Baia este unul dintre cele mai bune momente ale zilei în care dumneavoastră și copilul dumneavoastră să vă distrați.

Cel mai probabil, dacă amândoi vă simțiți bine, copilul și se va curăța, dar și va învăța.

O dată ce plaga ombilicală se va vindeca – de obicei, cam la două sau trei săptămâni – puteți să îi faceți baie în cada de baie atâta timp cât îl supravegheați în permanență.

Puteți umple cada cu apă caldă (nu fierbinte!) și să stați în ea cu copilul în poala dumneavoastră. Sau puteți îngenunchia sau sta lângă cadă. Dacă vă îmbăiați copilul în chiuvetă, cel mai bine ar fi să puneți un prosop pe fundul acesteia pentru ca bebelușul să aibă ceva moale pe care să stea. Puteți folosi, de asemenea, o cădiță din material plastic pentru bebeluși. Cele speciale sunt dotate cu niște suporți din burete care ajută la susținerea și poziționarea corectă a bebelușului dumneavoastră.

Nu există nici o regulă care spune că bebelușii au nevoie de o baie pe zi. Dar pe la vârsta de patru sau cinci luni, copilul se poate murdări într-o asemenea manieră încât o baie zilnică este de la sine înțeleasă, în special pe vreme caldă sau dacă bebelușul este puțin mai grăsuț (murdăria se acumulează între pliurile pielii, producând iritații). Dacă doriți, puteți alterna băile în cadă cu cele la care să folosiți numai buretele.

Dacă vă stabiliți un anumit moment în care să îi faceți baie (de exemplu, după cină), atunci copilul va ști la ce să se aștepte. Unii copii sunt mai flexibili în comparație cu alții. Cum reacționează copilul dumneavoastră dacă îi modificați rutina zilnică? Mănâncă și doarme în continuare bine și se distrează la fel? Dacă sunteți destul de norocoși încât să aveți un astfel de copil care se adaptează repede, atunci un program zilnic strict s-ar putea să nu fie chiar atât de important. Dar dacă bebelușul este repede afectat de orice schimbare, atunci un program strict de mâncare, somn, distracție și îmbăiere îl poate ajuta să se simtă confortabil și, pe deasupra, vă va ușura și dumneavoastră viața.

Pregătirea pentru baie

Cheia unei îmbăieri reușite este să vă asigurați că nu veți fi întrerupți și că aveți toate cele necesare la îndemână. Soțul sau partenerul de viață poate răspunde la telefon sau poate

avea grijă de ceilalți copii. Dacă sunteți singură în acel moment, puteți lua telefonul din furcă și să lăsați robotul să răspundă la orice apel.

Dacă aveți totul pregătit din timp, nu veți ajunge în situația în care să vă cărați copilul ud în brațe în timp ce căutați un prosop! Dacă realizați că vă lipsește, tentația de a lipsi o clipă din cameră pentru a-l aduce poate fi foarte mare. Dar o clipă este tot timpul de care are nevoie un bebeluș pentru a ajunge cu totul sub apă. „Niciodată să nu vă lăsați copilul singur în baie" ar trebui să fie o regulă absolută. Printre lucrurile pe care probabil veți dori să le aveți la îndemână se află și:

- **Săpunul.** Un săpun ușor hidratant, fără aromă sau coloranți este, de obicei, cel mai indicat. Săpunurile cărora le sunt făcute reclame ca fiind „pure" pot fi foarte dure pentru pielea unui bebeluș. Atunci când examinez un bebeluș cu pielea foarte uscată, întreb părintele dacă folosește un așa-numit săpun „pur" la îmbăierea copilului. În majoritatea cazurilor, am dreptate!

- **Șamponul.** Orice șampon blând este suficient. Nu cred că șampoanele care nu produc lacrimi chiar fac ochii copilului să nu usture, dar ar putea să usture mai puțin.

- **O cârpă pentru spălat.** Cu cât mai moale, cu atât mai bine.

- **O găletușă din material plastic sau o cană de măsurat pentru lichide.** Cu excepția cazului în care aveți duș la cada de baie, va trebui să folosiți o găletușă sau o cană pentru a clăti capul și spatele copilului.

- **Cremă sau loțiune hidratantă.** Aceasta este în mod special importantă dacă pielea copilului este uscată, cât și în perioadele friguroase.

SPOCK CLASIC

„Majoritatea bebelușilor încep să se distreze de minune la baie după ce capătă o experiență de câteva săptămâni, așa că nu vă grăbiți. Bucurați-vă împreună cu bebelușul dumneavoastră."

—Dr. Benjamin Spock, *Îngrijirea sugarului și a copilului*

- **Două prosoape mari și pufoase.** Unul este pentru uscarea ușoară a copilului, iar celălalt este pentru orice eventualitate – ați fi surprinși câtă apă poate împroșca un copil care se agită. Prosoapele cu glugă, deși nu sunt neapărat necesare, sunt bune deoarece ajută să țină de cald cât părul lui este ud.

- **Câteva jucării pentru cadă.** Un copil foarte mic poate fi fericit doar cu apa, cu dumneavoastră și cu propriul corp pentru a se distra în baie. Dar după vârsta de șase sau șapte luni, mulți copii se bucură de orice lucru care plutește, stropește, curge sau împroașcă apă. Cam după 18 luni, copiii încep să folosească jucăriile de cadă pentru jocuri imaginare. Câteva bărcuțe și una sau două figurine sunt suficiente pentru a inventa multe povești de către un copil cu imaginație.

Sfaturi practice

- **Întotdeauna verificați temperatura apei înainte de a pune copilul în cadă.** Bebelușii au o piele foarte subțire și

delicată, care se opărește imediat. Folosiți dosul încheieturii mâinii sau partea interioară a articulației cotului pentru a verifica temperatura apei. Apa ar trebui să fie caldă, dar nu fierbinte. Dacă folosiți un termometru de baie, temperatura apei nu ar trebui depășească 37°C.

- **Dacă puteți, ajustați temperatura maximă a încălzitorului astfel încât să nu poată încălzi apa la mai mult de 48°C.** Apa pare fierbinte la această temperatură, dar este nevoie de câteva minute pentru a opări pielea unui bebeluș.

LUCRURI DE EVITAT: BAIA CU BULE ȘI COLACUL

Deși amândouă sunt atât de populare, eu nu vă recomand să folosiți baia cu bule și colacii sau scaunele pentru baie. Săpunul care face bule este adesea iritant pentru ochii și tegumentul copiilor mici. În particular, iritarea pielii foarte sensibile a vulvei fetițelor poate produce mâncărimi și secreții. Când fetița se freacă sau se scarpină, iritația se agravează, ceea ce duce la apariția unor răni. Probabil că este cel mai bine să nu utilizați baia cu bule la sugari și copiii 1-3 ani. Și deși colacii sau scaunele speciale au fost proiectate să ajute bebelușii să stea așezați în cadă, acestea nu oferă siguranță. Dacă utilizează astfel de obiecte, părinții sunt frecvent tentați să lase bebelușul nesupravegheat în cadă pentru foarte scurt timp. Este foarte ușor pentru un bebeluș să adoarmă și să cadă în apă sau să se lovească cu colacul. Mulți bebeluși s-au înecat din cauza acestor produse.

La 54°C, un bebeluș se poate arde destul de rău înainte de a vă da seama ce se întâmplă. Dacă nu puteți ajusta temperatura apei (de exemplu, dacă locuiți într-un apartament), există dispozitive de siguranță pe care le puteți achiziționa și care opresc automat curgerea apei dacă este prea caldă.

- **Puneți bebelușul în cadă cât aceasta încă se umple.** În acest fel, niciodată nu îl veți pune într-o cadă în care ați uitat să verificați temperatura apei.

- **Umpleți cada doar câțiva centimetri, astfel încât să acopere doar picioarele bebelușului.** Astfel, bebelușului îi va fi mai greu să înghită apa. Dar, de vreme ce bebelușii se pot îneca doar în câțiva centimetri de apă, tot va trebui să rămâneți cu bebelușul pe toată durata băii.

- **Folosiți un prosop sau o pernuță de burete pe care să vă puneți copilul în baie pentru a-i spori confortul.** Iar o apărătoare cauciucată pusă pe robinetul de la cadă poate să prevină lovirea copilului de acesta dacă bebelușul este foarte activ.

- **O dată ce copilul se poate târî sau poate merge, împiedicați-i accesul în baie.** Un simplu zăvor poziționat mai sus va funcționa perfect. Un copil mic nu ar trebui niciodată lăsat singur în baie.

Tehnici de îmbăiere

Baia în cadă nu ar trebui să dureze mai mult de 10 minute. Dacă baia durează mai mult, pielea bebelușului va absorbi prea multă apă și apoi va deveni prea uscată (nu sunt sigur de ce atunci când pielea este foarte udă devine apoi foarte uscată,

dar chiar așa se întâmplă). Dacă bebelușul începe să arate ca o prună, atunci a stat în baie prea mult.

În afară de a fi foarte atenți la siguranța copilului, nu prea există secrete când vine vorba de baia copilului. Cu toate acestea, iată câteva sfaturi de reținut:

- Când spălați părul bebelușului, ridicați-i bărbia în sus, astfel încât linia părului să fie sub cea a ochilor. Astfel, atunci când îi veți turna apă pe cap, șamponul nu îi va intra în ochi.

- Cu excepția cazului în care este foarte murdară, evitați să îi spălați fața cu săpun. Apa simplă este suficientă.

- Concentrați-vă pe cutele pielii – sub brațe, în jurul gâtului, în zona genitală – acolo unde murdăria se poate acumula și pielea se freacă.

- Împroșcați puțină apă în urechile copilului astfel încât orice surplus de ceară să se elimine. Dacă încercați să folosiți un bețișor cu vată, nu veți face nimic altceva decât să împingeți ceara mai adânc pe canal. Este în regulă să băgați apă în urechile copilului cu excepția cazurilor în care copilul are fisură de timpan.

- Nu trebuie să curățați nasul copilului, doar înlăturați orice mucozități de la nivelul nărilor.

- Puteți spăla ombilicul exact ca orice altă porțiune a pielii. Nu este mai sensibil decât oricare altă zonă.

- La fetițe, spălați cu grijă zona labială, cu o mișcare dinainte înapoi. Spălați meticulos, dar nu frecați. Frecatul ar putea produce iritație care ar putea avea ca rezultat mâncărimi sau chiar scurgeri vaginale.

Distracție și învățătură în cadă

Momentul băii, ca oricare altă activitate minoră, cum ar fi schimbatul scutecelor, reprezintă o oportunitate de învățare pentru copil. Faceți-vă un obicei să numiți fiecare parte a corpului pe măsură ce o spălați. Discutați despre ce faceți împreună în acel moment (stropit, turnat, spălat și așa mai departe). Alăturați-vă jocului din cadă al copilului. Dacă vrea să toarne apa dintr-o cană, lăsați-l să toarne și să tot toarne. De fiecare dată când repetă acțiunea, el învață mai mult. Când a învățat tot ce avea nevoie, se va opri. Dacă bebelușului îi plac poveștile, puteți găsi cărți de povești din material plastic, special concepute pentru îmbăiere. Nu vă mirați dacă își dorește să asculte aceeași poveste de fiecare dată. Deși dumneavoastră vă plictisiți, el mai învață ceva nou de fiecare dată.

Pe măsură ce copilul începe să își arate din ce în ce mai mult interesul de a contribui la baie, lăsați-l. Felicitați-l că este capabil să facă asta. Într-un final, va trebui să îl ajutați doar cu părțile la care nu poate ajunge. În timp ce curățați zona genitală a copilului folosiți cuvintele corespunzătoare: „acum spălăm vulva (sau scrotul, pentru un băiat). Trebuie să spălăm cu o mișcare dinainte-înapoi, astfel încât să nu te îmbolnăvești". Abordarea dumneavoastră directă îi va arăta că aceasta este o parte a corpului care trebuie tratată cu respect (ca și restul corpului lui) și nu cu teamă, mirare sau tăcere.

Dacă nu vă simțiți confortabil să folosiți termenii anatomici – penis și scrot, vulvă și vagin – este în regulă să folosiți și termenii mai puțin formali. Pentru că, una peste alta, foarte puțini copii cresc știind că burtica lor este de fapt abdomenul lor! Dar termeni evazivi de genul „acolo jos" sau altele creează copilului impresia că organele lui genitale sunt ceva misterios, interzis, posibil periculos și mai mult ca sigur incitant. Pe termen lung, este mai sănătos pentru copii să își dezvolte o gândire realistă în legătură cu organele lor sexuale.

Momentul băii este un prilej în care copiii pot învăța despre limite. Există multe lucruri în legătură cu care copiii mici pot lua decizii – de exemplu, cât de mult să mănânce la cină – dar baia nu este unul dintre acestea. Chiar dacă bebelușul urăște băile, el tot trebuie să se curețe. În cazul în care copilului îi place cada, el tot trebuie să iasă din ea după un timp rezonabil petrecut acolo. Momentul îmbăierii poate deveni foarte ușor o bătălie a voinței, cu bebelușul în lacrimi și cu nervii dumneavoastră întinși la limită.

Pentru ca lucrurile să meargă mai bine, încercați în primul rând să priviți lucrurile din punctul de vedere al copilului dumneavoastră. Dacă acesta se joacă, baia ar putea reprezenta o întrerupere nedorită. Mulți copii au probleme când vine vorba de „schimbarea vitezei", trecerea de la o activitate la alta. Pentru a face tranziția mai ușoară oferiți-i un avertisment din timp: „în cinci minute vom merge să facem baie, așa că pregătește-te să îți pui lucrurile deoparte". Repetați anunțul și la trei, două și un minut. Dacă este nevoie, ajutați-vă copilul să strângă și să se pregătească pentru următoarea activitate.

Copiii mai mari se opun băii deoarece temperamentul lor înnăscut îi face să fie sensibili fizic și să se împotrivească schimbării. Schimbarea temperaturii, umezeala, sunetele amplificate din baie și mirosurile din baie pot să pară foarte

neplăcute la început pentru un copil sensibil. Deseori după ce această reacție a trecut, el chiar se va bucura de aceste momente, dar trecerea peste respingerea inițială poate fi o adevărată luptă. Dacă știți că probabil copilul va reacționa într-o asemenea manieră, puteți înțelege că el are nevoie de susținere și încurajări pentru a putea aștepta să treacă această reacție negativă.

Copilul care se bucură de joaca în cadă reprezintă o altă problemă. Acordați-i o avertizare de două minute, de un minut și de treizeci de secunde, pentru a vă ajuta copilul să se pregătească pentru următoarea activitate. Lăsați-l să știe că nu este sănătos să stea foarte mult în cadă, iar când vine vorba despre sănătate și siguranță, nu există negocieri. Când stabiliți o astfel de limită, este bine să fiți înțelegători: „Știu că vrei să te mai joci, dar trebuie să ne oprim acum. Poți face și mâine baie". Această stabilire de limite, calmă și îngăduitoare, dar de necontestat, va învăța copilul și că vorbiți serios, și că veți face orice ca el să fie în siguranță chiar dacă face mofturi.

Scutecele

Schimbatul scutecelor este unul dintre acele lucruri pe care oamenii care nu sunt părinți nu și le pot imagina așa de ușor. Nu este numai misterul de cum se poate să țineți de un copil care se agită în timp ce îi înfășurați o bucată de pânză sau hârtie acoperită cu material plastic în jurul șoldurilor și să o prindeți cu un ac de siguranță sau cu bandă adezivă. Este și ideea că, mai mult ca sigur, vă veți mânji pe mâini cu substanțe la care ați prefera chiar nici să nu vă gândiți.

Ca proaspăt părinte, vă veți mira cât de repede veți trece peste orice idee dezgustătoare pe care ați fi avut-o până în acel moment. Și chiar dacă vă vine să credeți sau nu, câteodată poate fi chiar distractiv. În vreme ce unii bebeluși disprețuiesc întregul proces, altora le place să își miște picioarele și să simtă aerul răcoros cum le atinge fundulețul. De obicei, în timpul schimbării de scutece, bebelușii sunt treji și într-o stare de socializare. În timp ce îl ștergeți, este destul de ușor să îi gâdilați burtica, să faceți bicicleta sau alte jocuri pe care le puteți inventa.

Ca și baia, schimbatul scutecelor este un moment grozav în care puteți vorbi cu copilul dumneavoastră. Un lucru normal despre care să vorbiți în vreme ce îi schimbați scutecele sunt părțile corpului: brațe, picioare, burtică, degete și, de asemenea, fund, penis sau vulvă. Folosirea termenilor corecți pentru organele sexuale este înțeleasă, chiar dacă bebelușul mai are câteva luni până va începe să vorbească. Părinții copiilor mai mari devin nervoși când vine vorba să discute cu aceștia despre subiecte sensibile, cum ar fi de unde vin copiii și, mai târziu, despre dragoste și sex. Este mult mai ușor dacă discuțiile relaxate despre corp sunt un subiect normal în viața de familie încă de la început.

SCUTECE DE PÂNZĂ SAU DE UNICĂ FOLOSINȚĂ?

Presupunând că bebelușul folosește 10 scutece pe zi – numărul exact depinde de mărimea, vârsta, dieta și obiceiurile bebelușului – veți avea nevoie de 70 de scutece pe săptămână. În medie, într-o lună, se folosesc aproximativ 300 de scutece, sau în jur de 3600 doar în primul an de viață al copilului. Asta înseamna multe scutece!

Puteți găsi cu siguranță părinți sau medici care consideră una dintre variante – pânza sau de unică folosință – mai bună față de cealaltă. De departe majoritatea părinților nord-americani folosesc scutece de unică folosință. Dar ce este bun pentru alții s-ar putea să nu fie bun și pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră. Pentru unele familii, o combinație între cele două variante funcționează foarte bine. Iată câțiva factori de luat în considerare.

Costurile

Cea mai ieftină opțiune este să cumpărați scutece de pânză și să le spălați dumneavoastră. Ele costă între 1,5 și 5$ și veți avea nevoie cam de trei duzini (cost total undeva între 50$ și 180$); dacă adăugați și costul învelitoarelor pentru scutece, detergentului și apei calde, totalul se situează undeva între 300$ și 800$ pe an. Există magazine cu livrarea prin poștă care comercializează toate tipurile imaginabile de scutece de pânză, de la cele care nu sunt decât un pătrat de bumbac absorbant, până la varietățile high-tech cu elastic, șireturi și agățători, învelișuri cu aerisire și buzunare speciale care să țină materialul absorbant. Cu cât sunt mai deosebite și mai sofisticate, cu atât costă mai mult.

Să plătiți pentru a vi se livra scutece curate o dată sau de două ori pe săptămână vă scutește de spălarea lor. Aceste servicii costă între 600$ și 900$ pe an, în funcție de zona unde locuiți, cantitatea de scutece și tipul de înveliș ales. Unele servicii necesită ca dumneavoastră să cumpărați scutecele, în vreme ce altele oferă ele scutecele. De obicei, vă este oferit și un coș pentru ele.

Costul scutecelor de unică folosință este similar cu costurile serviciilor de scutece, cam 600$ – 900$ pe an. Puteți

economisi bani folosind cupoane, reduceri, cumpărând în cantități mari și evitând firmele de renume. Cu toate acestea, există un cost ascuns la acest tip de scutece. Este destul de scump să scăpați de ele. Costurile de îndepărtare a materialelor solide sunt în general suportate de guvern și apar în taxele noastre. Unele municipalități chiar plătesc părinții să folosească scutecele de pânză pentru că este mai ieftin decât să aibă de-a face cu scutecele de unică folosință în gunoaie.

Comoditate

Mulți părinți consideră că în această luptă, scutecele de unică folosință câștigă fără drept de apel datorită comodității folosirii lor. Cele de unică folosință sunt mai ușor de fixat pe copil decât cele de pânză la care trebuie să fie folosite ace de siguranță (deși multe scutece de pânză noi folosesc benzi cu arici). Ele par să permită scurgerile și mai puțin decât cele de pânză, deși cred că mulți susținători ai scutecelor de pânză nu ar fi de acord cu această afirmație. Ele ar putea fi folositoare în special pe timpul nopții când schimbările sunt mai puțin frecvente, și o scurgere pe lângă scutec poate însemna că trebuie să schimbați și pijamaua, așternuturile, păturica și husa saltelei.

Scutecele de unică folosință sunt cu siguranță mai convenabile atunci când călătoriți. Este mai ușor să aruncați un scutec folosit decât să cărați după dumneavoastră unul de pânză murdar și să găsiți un loc unde să le spălați. Din acest motiv, este de folos să aveți mereu câteva la îndemână, cu excepția cazului în care vă opuneți serios folosirii lor din motive ecologiste sau de sănătate.

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Fiul meu este un copil care nu stă locului nici o clipă și, din acest motiv, eu nu folosesc o măsuță pentru a-l schimba de frică să nu cadă de pe ea. Pentru a-i schimba scutecul, mă așez pe podea cu picioarele întinse în forma literei „V". Îl pun pe el între picioarele mele și le apropii de el în fiecare parte, astfel încât să nu se poată mișca în lateral. Apoi, mă strâmb puțin la el și el este mulțumit."

—**kkcarrino,** pe site-ul DRSPOCK.COM

Bineînțeles că nu trebuie să spălați scutecele de unică folosință. Dar nu ar trebui nici să le împăturiți și să le aruncați, pur si simplu. În primul rând, ar trebui să aruncați în toaletă orice material solid din ele pentru a evita cât mai mult deversarea de materii fecale umane în gropile de gunoi. (În multe locuri este ilegal acest lucru, deși nu am auzit niciodată ca legea să fie aplicată când vine vorba de scutece.)

Există și alte probleme cu scutecele, bineînțeles. Trebuie să le cărați de la magazin, și dintr-un motiv necunoscut parcă mereu rămâneți fără tocmai în cel mai nepotrivit moment, cum ar fi în mijlocul nopții. Trebuie să duceți și gunoiul în mod frecvent fiindcă altfel va mirosi îngrozitor, indiferent câte discuri odorizante veți pune în găleata de scutece.

În ceea ce privește scutecele de pânză, va trebui să le înlocuiți mai des – lucru care este probabil și mai sănătos pentru copilul dumneavoastră. Dacă folosiți un serviciu de

spălare a scutecelor, va trebui să le pregătiți pe cele murdare și să le duceți afară pentru a fi luate; de asemenea, va trebui să le cărați pe cele curate în casă. Dacă vi le spălați dumneavoastră, trebuie să știți că va trebui să faceți cam trei sau patru spălări pe săptămâna. Mulți părinți descoperă că trebuie să treacă scutecele de două ori prin ciclul de clătire, altfel bebelușilor le vor apărea iritații.

Eficiența

Scutecele de unică folosință absorb într-adevăr mai multă urină, dar schimbarea mai deasă a scutecelor de pânză are același efect. În comparație cu cele de unică folosință, care au straturile superioare din material plastic, straturile externe ale scutecelor de pânză permit o mai bună circulație a aerului, menținând astfel pielea mai uscată. Pe de altă parte, scutecele de pânză sunt mai predispuse scurgerilor. Învelitorile de material plastic reduc din scurgerile nedorite, dar împiedică, astfel, circulația aerului.

Scurgerile reprezintă o problemă în special în cazul copiilor care sunt duși la creșă, unde riscul trecerii unei infecții de la un copil la altul este ridicat. Unele centre chiar sfătuiesc părinții să nu folosească scutece din pânză.

Există mai multe metode prin care puteți să îmbunătățiți eficacitatea scutecelor din pânză. Puteți folosi două scutece sau să folosiți o „dublură" specială, o bucată mai mică de pânză absorbantă care se pune în scutecul normal. La băieți, această „dublură" este mai eficientă dacă este poziționată în față, în vreme ce la fetițe dacă este poziționată în spate. Puteți, de asemenea, cumpăra și căptușeli pentru scutece, care sunt bucăți din material ce lasă urina să treacă prin ele, dar împiedică fecalele să atingă scutecul. Acestea creează, de asemenea, și un spațiu între pielea copilului și scutec, permițând o mai bună

aerisire și împiedică umezirea excesivă a pielii. Și puteți să le aruncați, pur și simplu, în toaletă o dată cu orice este în ele.

Impactul asupra mediului

Pentru fabricarea și împachetarea scutecelor de unică folosință se utilizează cantități considerabile de celuloză, petrol și energie. Poate chiar mai important, ele ocupă spațiu în gropile de gunoi, cam 3% după unele estimări. Acest procent s-ar putea să nu pară mare decât atunci când vă gândiți că scutecele nu sunt decât un produs din mii și ele sunt folosite numai de bebeluși, care alcătuiesc numai un segment mic din populație. Iar ele conțin și mult material plastic, care se descompune foarte încet (aceasta este adevărat chiar și pentru noul așa-numit material plastic biodegradabil).

Și scutecele din pânză au un anumit impact asupra mediului. Ele necesită apă si energie pentru a fi spălate. Multe companii care se ocupă cu spălatul scutecelor folosesc, de obicei, deteregenți puternici și înălbiori pentru a evita răspândirea infecțiilor, iar apa folosită pentru clătire este poluantă. Dacă folosiți un asfel de serviciu, trebuie să luați în calcul și poluarea aerului și consumul de carburant al mașinilor de transport.

Deci, ce tip este cel mai potrivit când vine vorba de protecția mediului? Întrebarea legată de relativitatea impactului asupra mediului a scutecelor de unică folosință și a celor din pânză a cauzat o mare agitație în urmă cu câțiva ani. După ce grupuri de protecție a mediului au publicat un studiu în care arătau costurile scutecelor de unică folosință, companiile producătoare au venit cu propriul lor studiu care susținea că impactul asupra mediului este aproximativ egal. Există experți de ambele părți ale baricadei.

Îngrijorări legate de sănătate

Erupțiile provocate de scutece afectează marea majoritate a bebelușilor cel puțin de câteva ori. Erupțiile minore sunt deranjante, dar nu periculoase. Cu toate acestea, ele pot deveni infecții cutanate, așa că este cel mai bine să le preveniți pe cât posibil. Mai multe studii au arătat că scutecele de unică folosință sunt mai eficiente când vine vorba de prevenirea iritațiilor. Cu toate acestea, trebuie să vă păstrați un punct de vedere sceptic, din moment ce majoritatea acestor studii sunt finanțate de către companii producătoare de scutece de unică folosință. Dacă le schimbați mai des, scutecele reutilizabile pot funcționa la fel de bine, dacă nu chiar mai bine.

Majoritatea scutecelor de unică folosință conțin o substanță chimică ce reține urina sub formă de gel. Gelul, o substanță albă ce seamănă cu sarea când este uscat, se scurge câteodată. Nu există nici o dovadă că gelul ar fi periculos pentru copil, deși unii bebeluși ar putea fi sensibili la el sau la alte substanțe folosite în procesul de fabricație. Dacă bebelușul are o erupție, cel mai probabil este că aceasta este cauzată de o substanță folosită la fabricarea scutecului în sine.

Există motive de îngrijorare legate de o cu totul altă problemă de sănătate ce afectează numai băieții. Deoarece scutecele de unică folosință se închid mai ermetic și nu permit o circulație bună a aerului, rezultatul este o mai mare temperatură a pielii. Acest lucru este important deoarece înseamnă că scrotul și testiculele aflate în scrot au o temperatură mai ridicată. Iar testiculele trebuie să fie relativ mai reci pentru a funcționa corespunzător. Deși băieții sunt la ani depărtare de maturitatea sexuală, testiculele sunt totuși ocupate cu producerea celulelor sexuale. Îngrijorarea este că o temperatură mai ridicată a testiculelor cauzată de scutecele de unică folosință ar putea avea ca rezultat pe termen lung o mai slabă fertilitate. Pentru mine, această îngrijorare are sens. Dar este totuși încă doar o teorie.

ALTE ACCESORII PENTRU SCUTECE

O data ce ați trecut peste dilema scutece de unică folosință sau scutece de pânză, restul deciziilor când vine vorba de scutece ar trebui să fie ușor de făcut. Veți avea nevoie de un loc convenabil și igienic unde să îi schimbați scutecele copilului, să îl ștergeți și să îl ungeți, și un loc unde să aruncați scutecele murdare. Un coș de scutece reprezintă, de asemenea, o necesitate.

Mesele speciale pentru schimbat sunt un lux practic

Deși sunt un lucru indispensabil într-o creșă, mesele speciale pentru schimbat scutecele nu sunt neapărat o necesitate. Puteți să schimbați scutecele copilului pe un pat sau pe un prosop pus pe jos. Oricare dintre aceste poziții va fi însă solicitantă pentru spatele dumneavoastră. O masă bună pentru schimbat este înaltă, este solidă, are suprafața, barele și marginile căptușite, și are și o bandă de siguranță. Spațiul de depozitare pentru scutece, îmbrăcăminți pentru scutece, șervețele și unguente reprezintă un plus. O masă care se poate transforma într-o măsuță de toaletă reprezintă o investiție pe termen lung.

Șervețelele folosite pentru șters ar trebui să fie moi, rezistente și să nu conțină substanțe iritante

Când alegeți șervețelele pentru șters bebelușul, trebuie să luați în considerare moliciunea și rezistența lor. Cele preumezite vă mai economisesc timp. Pentru a mai economisi niște bani, puteți să vi le realizați singuri dacă tăiați prosoape de hârtie pe care apoi le udați cu apă. Feriți-vă de șervețelele care au în componență alcool, parfum sau alte substanțe chimice ce pot irita pielea copilului. Unele tipuri de șervețele au aloe sau alte ingrediente din plante; probabil că nu fac nici rău, dar nici bine. Un încălzitor pentru șervețelele de șters (costă cam 20$) este un aparat drăguț, dar nu este o necesitate.

Unguentele ajută la protejarea pielii copilului

Un unguent bun chiar ajută la protejarea fundulețului copilului dumneavoastră. Vaselina normală este ieftină și eficientă. Unguentele ce conțin oxid de zinc sunt, de asemenea, bune. Toate unguentele au la bază vaselina. Ele creează un strat impermeabil pentru fundulețul copilului dumneavoastră. Cremele sunt pe bază de ulei și apă. Ele nu funcționează la fel de bine ca unguentele pentru că permit apei să treacă și urina le spală. Dacă fundulețul copilului nu este iritat, puțin ulei pentru copii ar putea fi tot ceea ce aveți nevoie pentru a-l menține așa.

Găleata pentru scutece vă ajută la menținerea curățeniei

Nu există o găleată pentru scutece care să nu miroasă de loc, decât dacă nu a fost folosită. Multe sunt livrate împreună cu odorizante, care emană propriul miros caracteristic. Pentru scutecele din pânză pe care le spălați dumneavoastră, umpleți recipientul cu apă cam până la jumătate. Adăugarea unui sfert de cană de înălbitor sau de oțet, sau una-două linguriță de borax poate reduce din mirosuri și pete. Asigurați-vă că recipientul are un capac și acesta se închide corespunzător, și că la recipient nu poate ajunge nici un copil. În caz contrar, există un adevărat risc de înec. Dacă folosiți înălbitor, asigurați-vă că și acesta este depozitat corespunzător. Copiii pot confunda cu ușurință sticlele albe de înălbitor cu sticle de lapte și mulți au suferit răni serioase pe tubul digestiv după ce au băut înălbitor.

O invenție grozavă denumită „Diaper Genie" poate face mai ușoară aruncarea scutecelor de unică folosință, prin închiderea lor etanșă în material plastic ce menține în interior orice germen și miros. Acestea costă între 25$ și 35$, și va

trebui să cumpărați pungi speciale pentru încă 10-15 pe lună. Țineți minte că scutecele împachetate în acest fel se vor descompune chiar mai greu.

Dacă apelați la serviciile de spălare a scutecelor, tot ceea ce trebuie să faceți este să aruncați scutecul murdar cu totul în recipientul furnizat de firma respectivă. La scutecele de unică folosință trebuie să goliți scutecul în toaletă, după care să-l aruncați la gunoi. Dacă uitați să duceți punga de gunoi la fiecare câteva zile, atunci mirosul vă va readuce aminte cu siguranță.

Genții pentru scutece sunt o necesitate

O geantă bună pentru scutece are mult spațiu, mânere solide și poate fi spălată. Va trebui să puneți în ea scutece, învelitori pentru scutece (acele învelitori impermeabile, dar care permit aerului să treacă și care se prind fără ac, folosite o dată cu scutecele de pânză), o pungă din material plastic pentru scutecele murdare, șervețele umede, unguente și prosoape pentru a usca și curăța orice murdărie. Este bine să aibă loc și pentru o pernuță de schimbat care să facă bebelușul să se simtă mai confortabil când este schimbat; multe genți mai noi au o zonă ce poate fi folosită ca o măsuță de schimbat și care poate fi spălată. Este cel mai bine să aveți la dumneavoastră și un rând sau două de haine, cât și o gustare și lapte praf (asta, bineînțeles, dacă nu alăptați). Veți dori să aveți și o jucărie sau două în caz că bebelușul se plictisește. O curea pentru umăr vă ajută să aveți mâinile libere.

TEHNICI DE SCHIMBAT SCUTECELE

Oferindu-vă aceste câteva sfaturi nu vreau să arăt că schimbatul scutecelor ar fi un lucru greu de făcut. De fapt,

este chiar ușor. Cred că este important să spun acest lucru chiar de la început, astfel încât nici un tată să nu considere că poate scăpa dacă pledează pentru incompetență. Tații pot schimba scutece chiar și (dacă nu în mod special!) pe jumătate adormiți în mijlocul nopții. Cu toate acestea spuse, iată câteva tehnici și sfaturi pe care ar trebui să le rețineți:

- **Când și cât de des ar trebui să schimbați scutecele?** Un moment bun este imediat după ce copilul a mâncat. Bebelușii tind să elimine fecale imediat ce li s-a umplut stomacul (doctorii numesc asta reflexul gastro-colic). Cel mai bun moment să schimbați un scutec este cât de repede puteți, imediat după ce s-a udat sau murdărit. Cu scutecele de unică folosință super-absorbante poate fi greu să vă dați seama. Dacă scutecul începe să atârne de la greutatea urinei pe care a absorbit-o, este probabil timpul să fie înlocuit.

- **Țineți bebelușul în siguranță.** În fiecare an există aproximativ 3000 de accidente (în SUA) produse când copilul s-a rostogolit de pe masa unde era schimbat. Acest număr este unul destul de alarmant. O bună regulă de reținut este să nu vă îndepărtați de masă și să nu vă lăsați copilul singur nici pentru un moment. În schimb, dacă trebuie să răspundeți la telefon, luați bebelușul după dumneavoastră în brațe. Dacă masa are o curea de siguranță, folosiți-o, dar nu va bazați pe ea să vă împiedice copilul să nu cadă de pe masă.

- **Să aveți totul pregătit.** Nu există nimic pe lume care să se compare cu momentul în care scoateți scutecul copilului și realizați că acesta este murdar, și apoi vedeți că șervețelele de șters sunt în camera alăturată. Asta se întâmplă fiecărui părinte cel puțin o dată. Sunt convins de acest lucru. După asta, toți învățăm să fim mereu pregătiți.

- **Mențineți acele de siguranță ascuțite.** Dacă folosiți clasicele scutece din pânză, asigurați-vă că acele de siguranță sunt ascuțite mereu. Dacă nu se întâmplă așa și trebuie să apăsați mai tare ca ele să treacă prin material, este mult mai probabil să vă alunece mâna și să înțepați pe cineva (ghiciți pe cine?). Un truc bun este păstrarea acelor de siguranță prin înțeparea lor într-un săpun. În acest fel, ele alunecă prin material mai ușor. Aruncați acele vechi, care au capetele din material plastic crăpate; nu sunt sigure.

- **Curățați bine copilul.** La fetițe, curățați cu atenție toate cutele pielii, permițând apei să curgă printre labii pentru a curăța intrarea în vagin. Ștergeți din față spre spate pentru a elimina pe cât posibil riscul apariției infecțiilor vaginale și urinare. La băieți, imediat ce scoateți scutecul, fiți pregătiți pentru cazul în care bebelușul decide să urineze – mulți părinți au fost surprinși de mica fântână galbenă! În timp ce ștergeți copilul, țineți un șervețel sau un scutec deasupra penisului pentru a evita să vă stropească. Dacă nu este circumcis, picurați puțină apă pe capătul penisului și înlăturați ușor orice mizerie sau celule moarte. Nu încercați să trageți înapoi de prepuț. Va putea fi tras cu ușurință mai târziu, în general într-un an sau doi. La ambele sexe, dacă bebelușul este prea murdar, o baie scurtă ar putea fi cea mai bună soluție pentru a-l curăța.

- **Așteptați să se usuce.** Folosind o bucată de pânză moale, tamponați, nu frecați, zonele ude. Dacă frecați, veți lăsa mici zgârieturi în piele ce vor permite să treacă acizi și microbi, producând iritații. Odată ce pielea este uscată, aplicați un unguent bun (vezi pagina 240 pentru sfaturi) pentru a menține umezeala la distanță.

- **Acordați-i bebelușului puțin timp de „aerisire" în fiecare zi.** Toți copiii pe care i-am întâlnit adoră sentimentul de a nu avea scutece. Și fundulețul unui bebeluș nu este niciodată atât de uscat într-un scutec precum este fără nimic. Așezați bebelușul pe un prosop moale pe o podea de linoleum sau de parchet, sau pe un plastic mai gros pus pe mochetă. (Țineți minte că plasticul subțire cum este cel de la pungile de plastic sau cel folosit în bucătărie pentru împachetare reprezintă un risc de sufocare). Pe la vârsta de 12 – 15 luni, mulți copii au destul control pentru a nu urina vreme de mai multe minute. Știind că îi veți pune scutecul imediat ce va începe să urineze poate reprezenta destulă motivație să mențină controlul. Dacă vremea este plăcută, lăsați-vă copilul să se bucure de lumea exterioară cu nimic pe el decât, poate, o cremă antisolară.

- **Strângeți bine.** Cu scutecele de unică folosință nu este foarte greu. Chiar dacă le puneți invers, tot funcționează destul de bine! (Indiciu: banda colorată merge, de obicei, în față!). Cu cele din pânză, cel mai bine este ca la început, cineva care se pricepe să vă arate cum trebuie prinse, apoi să experimentați singuri. Împăturiți scutecele plate tradiționale pe lung în trei, apoi depărtați partea de sus și cea de jos în afară pentru a cuprinde mijlocul copilului. Când prindeți acul, puneți un deget între scutec și bebeluș, astfel încât să nu îl înțepați.

- **Spălați-vă bine pe mâini.** După fiecare schimbare de scutec, spălați-vă foarte bine pe mâini. Acest lucru este întotdeauna cea mai bună metodă de prevenire a infecțiilor.

Schimbatul scutecelor la un copil care se agită

Unii copii sunt fericiți să stea liniștiți cât timp li se schimbă scutecele. Dacă sunteți destul de norocoși să aveți unul dintre acești copii care stau cuminți în acest moment, puteți sări peste această secțiune. Dar majoritatea copiilor sunt neastâmpărați la schimbatul scutecelor. Se agită, dau din mâini și din picioare, și se rostogolesc, sau insistă să se ridice. Când încercați să îi țineți jos, se luptă cu dumneavoastră și încep să țipe de supărare. Acești copii, vă vine să credeți sau nu, cresc și devin copii și adulți perfect calmi și manierați. Așa că nu trebuie să vă îngrijorați prea mult de acești copii hiperactivi sau de necontrolat; trebuie doar să treceți prin perioada de schimbat scutece fără să vă pierdeți calmul – sau copilul de pe masa de schimbat scutece. Iata câteva sfaturi care să vă ajute:

- Să aveți totul pregătit dinainte: scutece, șervețele pentru șters (deschideți cutia), unguent (deșurubați capacul), o cârpă pentru uscat și, dacă folosiți scutece din pânză, ace de siguranță sau un înveliș protector.

- Dacă folosiți scutecele din pânză, puneți înainte acul la scutec și, pur și simplu, trageți-l ca pe niște pantaloni. Sau folosiți un înveliș pentru scutec cu arici sau cu cureluțe.

- Puneți deasupra locului unde îl schimbați o jucărie care să atârne (dar la care să nu ajungă). Păstrați o zornăitoare sau o altă jucărie captivantă doar ca ocupație pentru schimbat.

- Cântați-i, vorbiți-i sau puneți-i o melodie care îi place – orice care să îi distragă atenția!

- Includeți schimbatul scutecului într-un joc simplu și stupid, cum ar fi „Unde este burtica? Uite burtica". Bebelușii nu pot râde de plăcere și să urle de supărare în același timp.

- Cereți ajutorul unui alt adult sau copil dacă puteți. Un copilaș în vârstă de patru ani poate să vă ajute ținând bebelușul ocupat; unul în vârstă de șase ani poate să îl împiedice să se rostogolească de pe masă în timp ce dumneavoastră vă concentrați asupra prinderii scutecului.

- Dacă bebelușul insistă să se ridice, lăsați-l! Cu puțin exercițiu îi puteți pune scutecul și cu el ridicat, sau chiar întins pe burtă.

Spălarea scutecelor și a hainelor murdare

Fie că folosiți scutece de unică folosință sau din pânză, este imposibil să evitați să umeziți sau să murdăriți așternuturi, haine, pături sau prosoape. În cazul scutecelor, este o idee bună să le clătiți înainte (toaleta servește de minune acestui scop), și să le spălați separat de celelalte rufe.

- Folosiți apă caldă, pentru a omorî cât mai mulți microbi.

- Folosiți un detergent de rufe puțin parfumat sau chiar neparfumat. Dacă folosiți detergent pudră, asigurați-vă că acesta se dizolvă complet, astfel încât să se elimine complet la clătire.

- Adăugați în apa de spălare o ceașcă de înălbitor cu clor sau două linguriță de borax pentru a combate germenii (țineți minte, însă, că unii copii pot fi sensibili la clor, așa că aveți grijă la semnele de iritare a pielii).

- Asigurați-vă că totul este clătit bine. Chiar și doar un pic de săpun rămas în scutec sau bluziță poate irita pielea copilului. Mulți părinți ajung să clătească hainele copilului de două sau de trei ori.

- Puteți adăuga jumătate de ceașcă de oțet alb la ultimul ciclu de clătire pentru a înmuia scutecele și lenjeria, și pentru a le face mai absorbante.

- Uscați scutecele, hainele și așternuturile la temperaturi ridicate sau la soare. Nu le lăsați să rămână umede, asta nu face decât să favorizeze dezvoltarea mucegaiului.

ERUPȚIILE DE SCUTEC

Indiferent de câtă atenție dați schimbării scutecelor, probabil că bebelușul dumnevoastră va avea cel puțin o dată o erupție cauzată de scutec. Aceste erupții pot avea multe cauze și sunt de diferite tipuri. Dar nu trebuie să știți decât despre câteva, pentru a putea să vă descurcați în marea parte a timpului.

Erupțiile iritante

La acestea se referă marea majoritate a oamenilor când vorbesc despre erupțiile de scutec: înroșirea și sensibilitatea pielii în zona fundulețului și interiorul copaselor, cauzate de iritațiile produse de urină și fecale, cât și de frecarea dintre zonele pielii care sunt expuse. Erupția este de obicei mai gravă pe zonele expuse. Dacă veți privi sub cutele pielii coapselor la un bebeluș și între fese nu veți găsi de obicei erupții pentru că aceste zone nu sunt expuse urinei. Cel mai bun mod de a preveni și trata această problemă este de a

schimba cât mai des scutecele și lăsa bebelușul cât mai mult timp cu fundulețul gol, așa cum au fost descrise mai devreme în acest capitol. Unguente pe bază de vaselină sau cu oxid de zinc ajută la protejarea pielii împotriva iritațiilor ulterioare. Nu știu de existența nici unui medicament care să trateze în mod special erupțiile. Pielea are doar nevoie de timp pentru a se vindeca.

Dacă observați apariția erupțiilor imediat după schimbarea tipului de scutec folosit (de la o altă firmă, de exemplu) sau după folosirea unui nou detergent sau înălbitor, acestea ar putea fi provocate datorită reacției la o substanță chimică. Revenirea la vechiul tip de scutece, două sau trei cicluri de clătire sau renunțarea la balsamul de rufe ar putea reprezenta unele soluții.

Erupții cu diaree

Diareea este foarte acidă și iritantă. Veți găsi erupțiile cauzate de diaree în aceleași zone ca cele produse de urină, dar de asemenea și între fese și în zona anusului. Dacă sunt severe, poate exista și o slabă sângerare. Tratamentul este asemănător cu cel pentru erupțiile iritante, împreună cu orice tratament pe care doctorul îl prescrie pentru diaree. La copiii hrăniți cu biberonul, o mică iritație în jurul anusului este normală chiar dacă nu există diaree. În general, aceasta dispare după ce alimentele solide încep să facă parte într-o măsura mai mare din dieta bebelușului.

Infecțiile micotice

Dacă o erupție nu se ameliorează cu tratamentul normal, atunci copilul ar putea suferi de o infecție micotică, cu *Candida* (candidoză) sau cu *Monillia*. Erupțiile de scutec

cauzate de ciuperci au un aspect particular. Au, în general, o culoare roșie-aprins, au margini ascuțite, spre deosebire de cele iritante al căror contur se pierde treptat în culoarea pielii. Acestea sunt, în general, mici zone rotunde, roșii și dureroase de jur-împrejurul principalei zone centrale. Erupțiile sunt de obicei mai accentuate pe partea interioară a coapselor și între pliurile pielii, unde pielea este în special umedă.

Infecțiile micotice sunt mai predispuse să apară dacă bebelușul tocmai a început să ia antibiotice. Antibioticele omoară bacteriile cauzatoare de probleme (atogene), dar și bacteriile folositoare din intestine. Odată ce bacteriile sunt decimate, ciuperca se poate înmulți extrem de rapid, cauzând infecția. Aftele sunt infecții bucale cu aceleași ciuperci care produc erupțiile candidozice. Aftele arată ca mici pete albe, „de lapte" care nu se spală sau nu dispar dacă sunt frecate (vezi pagina 165). Dacă bebelușul prezintă atât o erupție de scutec, cât și o aftă, cel mai probabil amândouă infecțiile sunt cauzate de aceeași ciupercă.

Infecțiile micotice sunt foarte neplăcute pentru bebeluși, dar nu sunt periculoase și, în general, sunt ușor de tratat. În mod normal, doctorul vă va prescrie un medicament antimicotic, cum ar fi Nistatinul. Acesta se găsește ca unguent pentru funduleț și soluție pentru aftele bucale. Trebuie, de asemenea, să mențineți zona infecției de sub scutec uscată și curată, schimbând scutecele în mod frecvent și permițând o aerisire cât mai bună și mai frecventă.

Vezicule și alte erupții

Infecțiile cutanate pot produce erupții în zona scutecului cu vezicule sau cruste. Veziculele pot fi pline cu un lichid clar sau tulbure. Crustele pot fi de culoare roșu-aprins, neagră sau

de culoare mierii. Aceste erupții trebuie văzute de un doctor și tratate imediat, altfel se pot răspândi, devenind o adevărată problemă. O regulă bună este că dacă o erupție nu este clar provocată de o iritație (așa cum am descris mai devreme), ar trebui verificată de medic pentru a fi sigur că nu este prezentă nici o infecție.

Schimbatul scutecelor și sănătatea sexuală

Schimbatul scutecelor ridică probleme care îi fac pe unii părinți să se simtă stânjeniți. În vreme ce vă curățați băiatul, acesta are o erecție. Sau o dată ce îi îndepărtați scutecul, mâinile fetiței dumneavoastră ajung la vulvă. Aceste comportamente pot sugera răspunsuri sexuale specifice adulților, dar de fapt nu sunt nici măcar pe aproape. Spre deosebire de adulți, bebelușii nu dau atenție senzațiilor ce le pot avea în zonele genitale. Erecțiile nu sunt un semn al stimulării sexuale, ci reflexe la schimbarea de temperatură, la frecare, umplerea vezicii sau alte senzații interne. Atingerea organelor genitale de către un bebeluș este diferită de masturbarea unui adolescent, deoarece bebelușii nu au fantezii sexuale. Organele genitale nu sunt decât părți ale corpului plăcute la atins, așa cum sunt lobii urechilor, genunchii sau degetele de la picioare.

Deși explorarea zonelor genitale de către bebeluș nu este sexuală în sensul care îl are la adulți, schimbările scutecelor vă oferă o oportunitate să transmiteți unele valori către copilul dumneavoastră. Dacă îi spuneți fiicei „nu" când își atinge vulva, îi transmiteți că este un lucru greșit, rău, sau poate periculos în legătură cu această parte a corpului. Dacă vă grăbiți să îi îndepărtați mâinile și să acoperiți zona rușinoasă, îi transmiteți același mesaj.

Pe de altă parte, dacă transmiteți un mesaj neutru „văd că îți place să îți atingi vulva" după care vă continuați treaba de a-i schimba scutecul, îi transmiteți că este în regulă să vorbiți despre organele genitale. Pe măsură ce crește, foarte probabil că vor apărea, de multe ori, întrebări despre organele genitale și sexualitate. Stabilind de la început că dumneavoastră nu aveți nimic împotrivă să discutați despre aceste probleme va face mai ușor pentru copil să aducă în discuție astfel de subiecte mai târziu când va avea ceva de întrebat sau o nelămurire. Și, cu fiecare conversație, aveți șansa să vă transmiteți propriile valori legate de sexualitate. A nu vorbi despre acest subiect nu face ca întrebările și nelămuririle copilului să dispară; înseamnă doar că nu veți avea șansa să vă ajutați copilul să se descurce cu ele.

Deprinderea folosirii toaletei

Când vă gândiți la momentele în care vă veți învăța copilul să folosească olița sau toaleta, vedeți lumina de la capătul tunelului sau vedeți doar întunericul din acesta? Vestea bună este că mulți copilași învață să folosească olița cu ușurință și sunt mândrii de realizarea lor. Partea proastă este că acesta este un proces lung și frustrant. Toată lumea a auzit de copii care refuză să renunțe la scutece și de cei care folosesc olița pentru toate în afară de pentru ce a fost concepută.

Nici faptul că nu există o singură metoda „corectă" nu este de ajutor. Dacă ați fost atenți la sfaturile membrilor din familie, sfaturile medicului copilului, și ale experților care scriu cărți, probabil ați realizat că există ceva neconcordanțe Poate fi greu să cerneți printre toate acestea pentru a găsi pe cele care au sens pentru dumneavoastră.

Am să încerc să vă fiu de ajutor. În secțiunile care urmează, vă voi vorbi despre diferitele abordări, voi discuta despre avantajele și dezavantajele fiecăreia și despre capcanele ce pot apărea. Fiecare metodă funcționează pentru ceva timp, iar nici una pe care eu să o cunosc nu merge mereu. Lucrul important este să decideți care abordare se potrivește cu dumneavoastră și cu bebelușul dumneavoastră. Cel mai probabil, dacă sunteți mulțumiți de alegerea făcută și vi se pare normal de aplicat, ea va fi încununată de succes.

Înainte să începeți, totuși un cuvânt despre cuvinte: pentru a putea să vă învățați copilul să folosească toaleta, va trebui să puteți vorbi cu copilul dumneavoastră despre ceea ce se întâmplă folosind termeni ce nu sunt prea grei pentru acesta. „Urinare" și „defecare" sunt cuvinte prea lungi și prea grele pentru ca el să le înțeleagă și să le folosească. În secțiunile

DE LA PĂRINTE LA PĂRINTE

„Nu vă lăsați amețiți de părinții care se laudă cu cât de ușor și de repede a învățat copilul lor să folosească olița – fiecare copil este diferit. În general, se zice că fetițele sunt mai ușor de învățat decât băieții, dar asta nu s-a întâmplat la mine în familie. Fiți doar răbdători și totul va veni de la sine"

—**jensmom,** pe site-ul DRSPOCK.COM

care vor urma, voi folosi cuvintele „pipi", „caca", dar nu contează ce cuvinte veți alege atâta timp cât vă simțiți confortabil să le pronunțați.

ANTRENAMENTUL PRIN REFLEX

La începutul secolului al XX-lea, în Statele Unite ale Americii, bebelușii erau învățați să folosească toaleta utilizând antrenamentul prin reflex. Conform experților de atunci, mamele trebuiau să își ducă bebelușii la toaletă de mai multe ori pe zi, conform unui orar strict, și să îi stimuleze să urineze. Reacția va deveni una reflexă, așa cum un câine este învățat să saliveze la sunetul unui clopoțel.

O metodă mult mai puțin rigidă de antrenament prin reflex, ce are un efect mai mare asupra copiilor, este deja tradițională în multe părți ale lumii. Începând cu primele luni de viață, atunci când o mamă realizează că bebelușul este pe cale să aibă nevoie la toaletă, ea îl duce la oliță și încearcă să prindă urina sau scaunul. În același timp, ea scoate un sunet gen „psssssss". După un timp, începe să îl ducă la oliță în mod regulat de mai multe ori pe zi, în special imediat după masă, când scoate, de asemenea, sunetul, și așteaptă ca bebelușul să facă. Atunci când acest lucru se întâmplă, ea îl laudă.

Pentru a înțelege cum funcționează aceste metode, poate fi de ajutor să știți modul de acțiune al reflexelor. Pentru a putea urina, mușchii vezicii urinare trebuie să se contracte, în vreme ce alți mușchi care împiedică urinarea trebuie să se relaxeze. Și cu defecația este același proces, cu o grupă de mușchi ce trebuie să se relaxeze, în vreme ce altă grupă să se contracte. Acești mușchi sunt controlați reflex. Există și

alți mușchi care sunt controlați voluntar. Toți devenim conștienți de ei când avem nevoie să ne ducem la toaletă, dar nu putem merge imediat.

Antrenamentul constă în realizarea unei conexiuni în creierul copilului între oliță, prezența mamei, sunetul special, și urină sau fecale. Oricând primele trei sunt prezente (olița, mama și sunetul special), cel de-al patrulea va urma. După mai multe repetări, reflexele copilului devin antrenate, astfel încât atunci când este dus la oliță și mama scoate sunetul special, el va face pipi și caca. În acest fel, un copil poate renunța la scutece la vârsta de 12 – 15 luni.

Avantaje și dezavantaje

Avantajul clar este că puteți scăpa de scutece mai devreme. Dezavantajul este că necesită destul de mult efort la început. Trebuie să fiți mereu acasă cu copilul dumneavoastră pentru ca olița să nu fie niciodată prea departe. Multe dintre lucrurile normale ale vieții moderne – cum ar fi plecatul la cumpărături – pot sta în calea acestei metode. Un copil antrenat prin această metodă rămâne dependent de dumneavoastră (sau de un alt adult) pentru drumuri frecvente la oliță.

Un al dezavantaj ar fi că există posibilitatea ca efectul antrenamentului să nu fie permanent. Dacă deveniți ași în a reuși să vă dați seama când trebuie să folosească olița, s-ar putea să considerați că ați reușit să îl învățați cu olița înainte de prima lui aniversare. Cu toate acestea, o dată ce începe să umble mai mult și scaunele devin mai puțin previzibile, tot antrenamentul dispare.

În comparație cu metodele prezentate în continuare, șansa de apariție a urinatului în pat mai târziu este mai mare.

ȘEZI! STAI! PIPI!

La acest lucru se gândesc mulți părinți când vine vorba de deprinderea folosirii oliței. Așteptați 15 sau 16 luni până când copilul poate merge binișor. Apoi, de câteva ori pe zi, atunci când credeți că el are nevoie să facă pipi, îl duceți la baie, îi scoateți scutecul și îl puneți pe toaletă. El va sta pe toaletă până va face sau va trece ceva timp (să zicem 15 minute) – sau până va începe să facă scandal. Treaba dumneavoastră ca părinte este să îl țineți pe toaletă.

O variantă a acestei abordări este strategia „pur și simplu, scutecele dispar". Începeți prin a cumpăra o pereche de chiloței speciali pentru copii, decorați cu figurile din desenele animate preferate ale copilului dumneavoastră. Când decideți că este pregătit, îl anunțați că este destul de mare pentru „pantalonii de băiat mare". Schimbați scutecele cu chiloțeii și îi spuneți că acum trebuie să înceapă să facă la oliță sau la toaletă. Apoi îi reamintiți de mai multe ori pe zi că trebuie să se ducă și să încerce să facă pipi. Când aveți impresia că are nevoie, îl duceți în baie și îl așezați pe oliță. Așteptați rezultatul și lăudați-l în cazul unei reușite.

Avantaje și dezavantaje

Această abordare are cele mai bune rezultate în cazul unor părinți răbdători și insistenți, și al copiilor care vor să le facă pe plac și pot sta mult timp pe toaletă pentru a face acest lucru. Deseori, însă, rezultatul este mult mai puțin pozitiv.

Copilului s-ar putea să nu îi convină să fie întrerupt din activitatea distractivă pe care o făcea în acel moment pentru a fi așezat pe toaletă pentru o perioadă ce îi poate părea infinită. S-ar putea să nu aibă nici o idee despre ceea ce se așteaptă de la el să facă, sau cum să o facă. În aceste cazuri, atât părinții, cât și copilul vor deveni frustrați. După ce își udă pantalonii speciali de mai multe ori și este certat pentru asta (sau, pur și simplu, are impresia că și-a dezamăgit părinții), copilul decide cel mai probabil că scutecele sunt mai sigure. Câteodată, această situație denaturează în boicotul oliței care poate dura luni de zile.

Părinții care nu au răbdare sunt înclinați să încerce să grăbească procesul, pedepsindu-și copilul pentru eventualele „accidente". De exemplu, ei amenință să îi ia noua pereche de chiloței, și să îi pună iar scutece „ca la bebeluși". Aproape întotdeauna această strategie nu are șanse de reușită. Pedepsele îl pot învăța pe un copil că a-și uda patul nu este bine, dar nu îl învață cum să nu îl ude. Primul pas în golirea vezicii este relaxarea mușchilor pelvini. Dacă în momentul în care se află pe oliță un copil este stresat, acest lucru poate fi dificil sau chiar imposibil. Cu cât stă mai mult pe toaletă, cu atât devine mai încordat. Apoi, când în sfârșit se ridică de pe toaletă, este atât de fericit că a scăpat încât întregul său corp se relaxează și el urinează în chiloței sau scutec. Din punctul de vedere al părinților, copilul este încăpățânat sau răzbunător, așteptând în mod intenționat să facă atunci când nu mai este pe oliță. Este ușor de observat cum o modalitate ineficientă de învățare a copilului să folosească toaleta poate duce la supărare și nefericire, sau chiar abuz în unele cazuri rare.

O ABORDARE CONCENTRATĂ PE COPIL

Acum patruzeci de ani, marele pediatru american, dr. T. Berry Brazelton, și-a dat seama că bebelușii pot învăța să meargă la toaletă fără a trebui să fie forțați, certați sau pedepsiți. Dacă părinții ar aștepta până când copilul este pregătit din punct de vedere al dezvoltării atât fizice, cât și emoționale, apoi ar permite copilului să stabilească ritmul, majoritatea copiilor ar învăța să folosească toaleta la o vârstă rezonabilă, cu mult mai puțin stres și mai puține incidente sau alte probleme. Această abordare inovatoare și sensibilă, pe care dr. Brazelton a numit-o „concentrată pe copil", este acum acceptată de majoritatea pediatrilor și medicilor de familie ca cea mai bună metodă de abordare.

Cheia este să începeți antrenamentul doar în momentul în care copilul este pregătit din punct de vedere al dezvoltării. Aceasta se întâmplă de obicei cam la vârsta de 20-30 de luni, dar poate mai târziu pentru unii și mai devreme pentru puțini. Semnele că bebelușul este pregătit includ:

- Copilul poate merge singur până la oliță și se poate așeza pe ea în siguranță. El chiar poate să vă ajute să își dea jos chiloțeii sau scutecul.

- Copilul a început să identifice senzația de umplere a vezicii sau a rectului ce îi semnalizează că trebuie să meargă la toaletă, și vă poate spune acest lucru prin cuvinte sau semne.

- Câteodată, scutecele sunt uscate atunci când ar trebui să le schimbați (un semn al maturizării vezicii urinare).

- Copilașul dumneavoastră prezintă un oarecare interes pentru activitățile pe care dumneavoastră sau un frate mai mare le aveți în baie.

- Copilul este capabil, cel puțin câteodată, să coopereze când îl rugați să facă un lucru, cum ar fi să îi spuneți să își ia pantofiorii. S-ar putea să manifeste un nou interes în aranjarea lucrurilor – jucării, haine.

- Copilașul manifestă, de asemenea, un nou interes pentru olița din material plastic pe care ați cumpărat-o acum câteva luni și care, de atunci, stă într-un colț retras al sufrageriei dumneavoastră.

Procesul de învățare urmează acest plan: pe la vârsta de 18 luni, cumpărați o oliță din material plastic și îi spuneți că este scaunul lui special. În același timp, dacă nu chiar mai devreme, îi permiteți să vină cu dumneavoastră la baie pentru a vedea ce faceți dumneavoastră acolo. Îl încurajați să stea pe oliță cu hainele pe el și îl recompensați cu laude și o poveste, sau cu o prăjitură când face asta. Îi explicați că toaleta și olița au aceeași întrebuințare. Dacă bebelușul se opune, nu insistați. Este liber să vină și să plece când dorește.

După ce copilașul s-a obișnuit să stea pe oliță, vreme de o săptămână, cu toate hainele pe el, încurajați-l să se așeze pe oliță fără scutec (de obicei, scoaterea scutecului este pentru un bebeluș o mare bucurie!). Dar nu încercați să îl convingeți să facă la oliță. Odată ce el s-a obișnuit să stea pe scaunul lui special, îl aduceți acolo de fiecare dată când are scutecul plin și îi arătați că olița este pentru ca să țină pipi și caca. Din nou, așteptați ca el să se obișnuiască cu această idee. Abia după aceasta îl încurajați să stea pe oliță când are nevoie să facă. În final, când chiar face în oliță, îl lăudați pentru că este „mare", având, însă, grijă să nu faceți totuși prea mare

caz din asta. Copilașilor le place să creadă că își urmează propriile dorințe, și nu că îndeplinesc toate dorințele părinților.

După ce copilul a reușit să facă în oliță, puteți să îl duceți la oliță de câteva ori pe zi pentru a-l prinde când are nevoie. După aproximativ o săptămână, când el este fericit să meargă la oliță cu dumneavoastră, puteți începe să îl lăsați din când în când fără scutec, cel mai bine în niște pantalonași lejeri ce pot fi trași și ridicați cu ușurință. Încurajați-l să folosească singur olița când are nevoie. Poate va trebui să îi reamintiți, dar nu îl forțați, și nici nu îl criticați în cazul unor accidente. În acest moment, majoritatea copiilor sunt foarte mândri de abilitatea lor de a se putea duce la toaletă singuri.

De-a lungul întregului proces, vă încurajați copilul, dar înaintați în propriul lui ritm. Nu există nici un orar fix. Dacă simțiți că el se opune, renunțați pentru o perioadă de câteva săptămâni sau chiar luni. În special între 12 și 18 luni, copiii dezvoltă o atașare față de fecalele lor, și îi deranjează să le vadă cum dispar. Dacă realizează că dumneavoastră sunteți porniți să controlați când și unde să dispară, mai mult ca sigur se vor împotrivi. Cam după vârsta de 18 luni, aceste sentimente dispar și copiii sunt pregătiți să continue cu antrenamentul pentru deprinderea folosirii toaletei.

Avantaje și dezavantaje

Copiii care învață să țină controlul momentelor de toaletă câștigă mai mult decât doar un fundulet uscat. Ei se simt mândri de noua lor realizare. Au învățat cum să se abțină când este nevoie, și cum să facă atunci când pot. Prin câștigarea dreptului de a purta lenjerie de „copii mari", ei au făcut un mare pas către independență.

Dovezile că această metodă concentrată asupra copilului este foarte eficientă apar, în principal, din propriile cercetări ale dr. Brazelton. Din 1 170 de copii ai căror părinți au fost învățați să folosească această metodă, 80% au fost obișnuiți să nu mai poarte scutece pe durata zilei la vârsta de doi – doi ani și jumătate, iar majoritatea (din nou 80%) nu mai făceau noaptea în pat până la vârsta de trei ani. La vârsta de cinci ani, puțini (sub 2%) sufereau de constipație, udau patul sau aveau alte probleme legate de toaletă, cu mult sub media națională.

De curând, însă, un alt pediatru a raportat că la aproape 20% dintre copiii pe care îi are în îngrijire și care au fost învățați cu o astfel de metodă în care nu se pune presiune asupra copilului, le-a apărut o problemă pe care el o numește „refuzul de a defeca". Aceasta se întâmplă atunci când un copil folosește olița pentru a face pipi, dar atunci când are și scaun, insistă să aibă scutecele pe el. Acest comportament îi înnebunește pe părinți. Singura diferență dintre acești copii și alții de vârsta lor este că ei învață mai târziu să folosească toaleta pentru defecație.

Eu bănuiesc că unii sunt, pur si simplu, mai puțin doritori să renunțe la scutece. Părinții lor, urmând sfatul standard, așteaptă și tot așteaptă ca bebelușii să preia inițiativa. După o perioadă în care nimic nu s-a întâmplat, părinții încep să își împingă de la spate copiii. Dacă bebelușii se încăpățânează să nu facă nimic, are loc o confruntare. De obicei, problema dispare de la sine. În unele cazuri, însă, soluția este ca părinții să renunțe la insistențe și, pur și simplu, să își pună din nou copiii în scutece. În câteva săptămâni până la câteva luni majoritatea copiilor decid să accepte olița.

Probabil cea mai mare problemă a acestei abordări este că „a merge în pasul copilului dumneavoastră" nu înseamnă destul de repede. Și există și motive bune pentru care să vă faceți copilul să renunțe la scutece mai devreme decât mai târziu. S-ar putea să fiți îngrijorați că grădinița nu vă va accepta copilul în scutece (deși, bineînțeles, multe dintre aceste grădinițe acceptă schimbatul scutecelor ca parte a slujbei). Dacă folosiți serviciile unei bone sau ale unei alte persoane care să aibă grijă de copil acasă, s-ar putea să simțiți presiune din partea acesteia să treceți mai repede peste faza cu schimbatul scutecelor. Sau s-ar putea să așteptați un alt copil și nu vă surâde ideea să schimbați două rânduri de scutece în vreme ce mai aveți și alte probleme de rezolvat.

O ABORDARE DIDACTICĂ

Vă puteți învăța bebelușul să folosească olița independent, fără mustrări și pedepse, și fără a aștepta ca el să preia inițiativa. Principalul lucru pentru a aplica această metodă este din nou să așteptați până când copilul va fi pregătit (ca și cu metoda concentrată pe copil), și apoi să aplicați o întreagă colecție de lecții, toate deodată.

O bună descriere a acestei metode a apărut într-o carte scrisă în anii '70, numită „Cum să îți înveți copilul să folosească toaleta în mai puțin de o zi" (*Toilet Training in Less Than a Day*), scrisă de Nathan Azrin și Richard Foxx. Autorii, ambii de profesie psihologi, au prezentat pas cu pas o metodă de deprindere a copilului cu folosirea toaletei, prin care acesta să fie învățat să folosească olița și să o golească în toaletă singur. În ciuda titlului cărții, întregul proces didactic durează mai mult de o zi, deși antrenamentul pe care se bazează totul durează doar câteva ore – mult mai rapid decât metoda

descrisă anterior. După aceea, totul este reprezentat de lecții care să îl determine pe copil să își perfecționeze noile lucruri învățate.

Cartea descrie programul de învățare în detaliu. Eu vă voi prezenta bazele acestei metode, dar dacă doriți să o folosiți, ar trebui să cumpărați cartea (nu este foarte scumpă) și să o studiați în detaliu.

Înainte de a începe cu adevărat antrenamentul, va trebui să vă asigurați că bebelușul dumneavoastră este pregătit. De obicei, această metodă nu va avea efect dacă este aplicată înainte ca bebelușul să aibă vârsta de 20 de luni, cam aceeași vârstă dacă ați încerca metoda concentrată asupra copilului. Semnele că acesta este gata sunt asemănătoare cu cele ale metodei precedente. Azrin și Foxx prezintă aceste semne prin trei teste simple:

- **Controlul vezicii urinare.** Copilul dumneavoastră urinează o dată o cantitate mai mare în loc de a face des și în cantități mici? Poate rezista mai multe ore cu scutecul uscat, arătându-vă, astfel, capacitatea lui fizică de a se abține? Vă arată fie spunându-vă, fie stând într-un anumit fel că are nevoie la toaletă?

- **Controlul organismului.** Se poate deplasa singur? Poate lua în mână mici obiecte arătându-vă că are coordonarea necesară pentru a putea să își dea jos pantalonii și să îi ridice?

- **Capacitatea de a urma indicații.** Poate copilul dumneavoastră să arate diferite părți ale corpului la cerere (nas, ochi, gură, urechi etc.)? Va putea să vă urmeze indicațiile

să se așeze și să se ridice? Poate să vă aducă un obiect din altă cameră dacă i-l cereți? Poate duce la îndeplinire o cerință din două comenzi „pune păpușa în vagon" sau „ia cartea și dă-i-o lui tati"?

Una dintre cele mai importante chei ale succesului când vine vorba de această metodă este pregătirea din timp. Trebuie să faceți astfel încât să puteți să îi acordați întreaga atenție copilului dumneavoastră, fără întreruperi. Să pregătiți mai multe recompense gustoase, inclusiv multe lucruri bune de băut. Trebuie să alcătuiți și o listă cu persoanele la care copilul dumneavoastră ține. Această listă va include, spre exemplu, pe tati, bunica, unchiul Fred, cât și personaje închipuite cum ar fi Mickey Mouse sau Barney. Când vă încurajați și vă lăudați copilul, îi puteți spune cât de mândri sunt fiecare dintre aceștia de el. Acesta este un lucru extrem de motivant. Înainte de ziua în care îl veți învăța baza, poate fi de ajutor să vă lăsați copilul să se obișnuiască cu olița, cu dumneavoastră în baie, și cu cuvintele care vor descrie ceea ce se va întâmpla („pipi", „caca", „pantalonii jos", „ud", „uscat" etc.).

La învățat se folosesc mai multe tehnici diferite. Acestea includ simulatul cu ajutorul unei păpuși, instrucțiuni verbale, ghidatul folosind mâinile, repetarea, lauda, recompense pentru momentele când nu este ud, și consecințe moderat de neplăcute (a vă grăbi să ajungă la oliță și exersarea repetată) pentru când este ud. De-a lungul întregului proces îi oferiți atât recompense gustoase, cât și laude, și niciodată nu pedepsiți sau mustrați. Doar vă arătați nemulțumirea când bebelușul udă patul, dar o faceți în așa fel încât să nu îl faceți să îi fie rușine. Ca rezultat al tuturor acestor lucruri, mulți copii consideră activitatea ca interesantă și distractivă.

Avantaje și dezavantaje

Eu sunt impresionat de faptul că această metodă îmbină mai multe tehnici eficiente de învățare și motivare într-un mod puternic și pozitiv. Este ușor de crezut ca un copil care este apt din punct de vedere al dezvoltării poate învăța tot acest lucru într-o singură zi, deși eu nu am nici un fel de experiență în ceea ce privește această abordare. Autorii au publicat și un studiu care să le susțină afirmațiile. Din 34 de copii, doar doi nu foloseau olița în mod independent după o perioada de învățare care a durat între 30 de minute și două zile. O săptămână mai târziu, renunțaseră la scutece și în proporție de 99% nu avuseseră accidente. Deși tehnica se concentrează pe urinat, majoritatea copiilor fac fără nici o stimulare și caca.

Este important de realizat că această metodă nu garantează că scopul va fi atins mult mai devreme decât celelalte metode. Majoritatea copiilor nu vor putea începe antrenamentul mai devreme de vârsta de doi ani. Dar acesta ar putea fi încheiat mult mai rapid decât în cazul metodei concentrate asupra copilului.

Un posibil dezavantaj al acestei metode ar putea fi reprezentat de faptul că va trebui să cumpărați cartea celor doi și va trebui să acordați atenție detaliilor foarte specifice ale antrenamentului. Citirea cărții de două sau de trei ori este probabil o idee bună (192 de pagini de lectură ușoară). În studiile publicate, în care părinții au folosit metoda, rezultatele au fost variabile. Unii părinți au raportat că atunci când a fost vorba de criticat copiii pentru că aveau pantalonii uzi sau când i-au pus pe aceștia să exerseze mersul la oliță de mai multe ori, ei au devenit foarte supărați. Când părinții au folosit cartea și au beneficiat și de ajutorul unui psiholog pentru copii, însă, rezultatele au fost mult mai uniform pozitive.

Așa că această carte nu este magică. Dar atâta timp cât mențineți o atitudine pozitivă – fără pedepse, forțare sau mustrări – nu cred că îi veți face copilului nici un rău. Dacă nu reușește să învețe pe cât de repede vă așteptați sau pe cât de repede zice cartea că ar trebui, nu fiți descurajați. Doar pentru că niște specialiști au obținut rezultate bune folosind această metodă nu înseamnă că și părinții fără nici un fel de calificare specială – chiar și părinții foarte buni – vor avea același succes. Dacă sunteți dispuși să oferiți o pauză de câteva luni atât dumneavoastră, cât și copilului dumneavoastră, puteți încerca mai târziu. O altă opțiune este să apelați la un specialist în comportament care vă poate ajuta de-a lungul întregului proces.

Sfaturi practice

- **O oliță este de ajutor când copilul abia învață.** Majoritatea copiilor nu prea se descurcă să își găsească echilibrul pe toaletele normale, picioarele atârnându-le în aer. Iar sentimentul de nesiguranță nu face decât să le fie mai greu să se relaxeze destul pentru a face pipi.

- **Luați olița după dumneavoastră.** Când sunteți pe drum și aveți și copilul cu dumneavoastră, puteți lua și olița în portbagaj.

- **Înlăturați marginea de protecție.** Dacă olița are o margine de protecție pentru a nu stropi în jur, luați în considerare varianta să o înlăturați. Este foarte ușor ca băiețelul dumneavoastră să își zgârie penisul în ea și, astfel, să devină foarte reticent în a învăța să folosească olița.

- **Alegeți haine plăcute la purtat.** Când faceți trecerea la lenjerie intimă, alegeți îmbrăcăminte care să îi permită cu ușurință copilului să o de-a jos și să o îmbrace la loc. Astfel, va fi mult mai independent.

- **Însoțiți antrenamentul cu povești.** Există multe cărți cu imagini care să îi ajute pe copii să se obișnuiască să folosească olița. Printre preferatele mele sunt: „Everyone Poops" de Taro Gomi și „Once Upon a Potty" de Alona Frankel.

CÂTEVA LUCRURI LA CARE SĂ VĂ GÂNDIȚI

Oricare dintre metode decideți să o aplicați, iată câteva lucruri pe care ar trebui să le rețineți:

- **Mama dumneavoastră sau o altă rudă s-ar putea să aibă păreri diferite despre cum ar trebui să vă învățați copilul să folosească olița.** De exemplu, în vreme ce dumneavoastră considerați că sunteți destul de relaxați în ceea ce privește această problemă, persoana respectivă ar putea considera că sunteți „prea" relaxați. Cel mai bun mod de a aborda această problemă este să ascultați cu politețe sfaturile pe care are să vi le dea acea persoană, iar apoi să faceți cum considerați dumneavoastră că este mai bine. Pentru că, până la urmă, sunteți părinte și nici măcar vechile tradiții de familie s-ar putea să nu fie eficiente când vine vorba de copilul dumneavoastră.

- **Mulți părinți se tem că încercarea de a-și învăța copiii devreme să meargă la toaletă ar putea să le cauzeze acestora probleme psihologice.** Nu există nici o dovadă

care să ateste acest lucru. Însă, o abordare care este dură sau rigidă poate avea unele efecte psihologice negative.

- **A învăța cum să folosească o oliță este doar o parte din antrenament.** A învăța cum să se șteargă (cu o mișcare dinainte-înapoi la fetițe pentru a preveni infecțiile vaginale și urinare) și cum să se spele pe mâini este la fel de important.

- **Din motive pe care nimeni nu le înțelege, fetele învață aceste lucruri cu câteva luni înaintea băieților.** Dacă toți prietenii dumneavoastră au fetițe, iar dumneavoastră aveți un băiat, nu vă mirați dacă dumneavoastră încă schimbați scutece, în vreme ce ei aleg chiloței drăguți.

- **În orice moment în care copilul face un progres de dezvoltare, este posibil să apară și scăpări.** Nici cu toaleta nu sunt excluse. Puteți să vă așteptați la accidente chiar și după ce a învățat, și, de asemenea, când este supus unui stres.

- **Mă credeți sau nu, dar dumneavoastră, ca părinte, s-ar putea să aveți sentimente confuze despre finalul perioadei de scutece.** Bineînțeles, este grozav să nu mai schimbați scutece. Dar mulți părinți simt și ceva ca o mică pierdere după ce copiii lor fac acest pas în viață. Puteți recupera din timpul pe care îl petreceați împreună în vreme ce îi schimbați scutecele, jucându-vă mai mult cu copilul dumneavoastră, uitându-va la cărți cu poze, mergând la plimbare și, în general, bucurându-vă cu acesta în moduri în care nu puteați când amândoi erați atât de încurcați cu scutecele.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

Am încercat să fac din această carte una practică, plină de sfaturi utile legate de subiecte de zi cu zi cum ar fi somnul, hrănirea și scutecele. Dar aș vrea să închei cu un alt subiect care, în felul său, este la fel de fundamental ca și celelalte: valorile.

Când îi întreb pe părinți ce fel de adulți își doresc să devină copiii lor, primul răspuns pe care îl primesc este, în mare, unul general: „Îmi doresc ca fiul meu să fie fericit și să devină o persoană bună". Apoi întreb: „Ce înțelegeți prin „persoană bună?". Acesta este momentul în care părinții îmi spun ce este cel mai important pentru ei, valorile. Și, ca părinte, valorile dumneavoastră vor colora fiecare parte a vieții copilului dumneavoastră, cu mult înainte că religia sau educația morală să intre în acțiune. Valorile trec la el prin modul în care îl țineți în brațe, vorbiți cu el, îl hrăniți, îl puneți să doarmă, și chiar prin modul în care îi schimbați scutecele.

Diferiți părinți au concepte diferite despre cum ar trebui să fie o persoană bună. Pentru unii, cel mai important este ca, odată ce crește, copilul lor să fie deștept și să aibă succes. Pentru alții, respectul față de părinți este cel mai prețuit. Dorința dumneavoastră ar putea fi un copil care când crește să lupte pentru ceea ce este bine, să urmeze legile, să țină la alte persoane, să aibă o familie mare, să creadă în Dumnezeu, să facă din lumea în care trăiește un loc mai

bun, sau cu totul altceva. Bineînțeles, idealul dumneavoastră poate include și câteva calități, și probabil chiar așa și este. Dar doar una sau două pot fi în capul listei. Care sunt acestea?

Indiferent care sunt valorile dumneavoastră părintești, mai mult ca sigur că lucrurile cu care aveți de-a face în fiecare zi nu se află pe această listă. Nici un părinte nu îmi spune: „Îmi doresc ca fiul meu când va crește să doarmă întreaga noapte" sau „Vreau ca fiica mea să devină o persoană care să știe să folosească toaleta". Privirea per ansamblu poate face să evidențieze unele dintre problemele imediate.

De asemenea, este important să rămâneți concentrați asupra rezultatelor pozitive, în loc să vă concentrați pe cele negative de care vă temeți. A păstra o gândire pozitivă este greu în zilele noastre. Ziarele și emisiunile de televiziune ne umplu mintea de povești ale unor copii care au ales calea greșită. Când copilul dumneavoastră în vârstă de trei ani își distruge jucăria de supărare este normal să vă vină în minte povestea elevului care a deschis focul în școală săptămâna trecută. S-ar putea să fie nevoie să vă reamintiți că bebelușul dumneavoastră nu este acel adolescent groaznic de tulburat – este doar un prichindel supărat care încă nu a învățat modurile pozitive în care să își manevreze supărarea.

Scopul dumneavoastră, fie el pozitiv sau nu, reiese cu putere prin cuvintele pe care le spuneți. Când îi spuneți copilului „ Mămica vrea ca tu să te comporți frumos" copilul dumneavoastră se gândește „Mami spune că pot să mă comport frumos". Când însă îi spuneți „Nu mai fi rău", el gândește „Mami spune că eu sunt rău". Imaginea copilului dumneavoastră pe care o aveți în minte și o transformați în cuvinte ajută la formarea adultului în care doriți să se transforme copilul atunci când va crește.

Bineînțeles că dumneavoastră nu aveți control total al viitorului copilului dumneavoastră și, de fapt, nici asupra prezentului. Există multe aspecte ale copilului dumneavoastră – temperament, talente, trăsături fizice – care, pur și simplu, sunt ceea ce sunt. De asemenea, nu puteți să controlați nici modul în care alți adulți și copii îl tratează, în special când copilul dumneavoastră crește. Dar în zonele cheie ale valorilor, ceea ce realizați dumneavoastră ca părinte este de mare importanță. Copiii învață valori de la părinții lor în două moduri: prin empatie și prin învățarea limitelor.

Empatia

La baza empatiei stă regula de aur – să îi tratezi pe ceilalți așa cum vrei ca ei să te trateze la rândul lor. Empatia este capacitatea de a te pune în postura unei alte persoane, de a vedea lucrurile din perspectiva acelei persoane și de a simți ce simte ea. Bebelușii în vârstă de șapte – zece luni arată empatie – ei devin supărați sau îngrijorați atunci când cineva de lângă ei plânge, de exemplu. Când au cam 18 luni, ei își alină părinții (și câteodata chiar alți frați) aducându-le ursulețul sau păturica preferată dacă simt că aceștia sunt supărați sau necăjiți. Pe la vârsta de trei ani, majoritatea copiilor pot identifica cu acuratețe poze în care copiii sunt supărați, fericiți sau speriați.

Empatia este un instinct natural. Nu trebuie să îi învețe nimeni. Dar când îi arătați unui copil că înțelegeți și că vă pasă de sentimentele lui, îi îmbunătățiți puterile empatice. Când vă tratați copilul cu bunătate și respect, el învață să abordeze lumea în același mod. Pe măsură ce copilul crește, ideile lui despre ceea ce este bine și ceea ce este rău devin

mai complicate și mai mature. Dar empatia care pe o aveați către el când încă era în scutece rămâne baza valorilor lui.

Limitele și disciplina

Copiii au un instinct de a le păsa de sentimentele celor din jurul lor. Ei mucesc din greu pentru laude și sunt, în general, dispuși să renunțe la multe lucruri (de exemplu, suzete, scutece) pentru a obține aprobarea părinților lor. În același timp, copiii (ca noi toți, de altfel) vor ceea ce vor, când o vor. Aici intră în acțiune limitele.

Limitele învață copiii că acțiunile au și consecințe, și nu pot avea întotdeauna ce își doresc. Obișnuitul cu limite începe de timpuriu. Un copil care este alăptat și mușcă prea tare din mamelonul mamei învață că asta oprește hrănirea brusc. Un copil căruia i se spune o poveste în fiecare seara învață că momentul poveștilor are și un final în fiecare seară. Despre stabilirea limitelor s-a vorbit în fiecare dintre capitolele cărții – în ceea ce privește subiecte ca ora de culcare, mesele, accesele de furie ale copiilor etc. – deoarece, pur și simplu, limitele sunt o parte integrantă a vieții.

Nu pot să las subiectul limitelor fără a spune câteva cuvinte despre disciplină și corecția prin lovire a copiilor. Prin disciplină înțelegem a învăța copiii ce pot face și ce nu pot face. Disciplina eficientă implică multe rugăminți, încurajări și modele pozitive, o dată cu cantități mici de pedepse. Pentru copiii obișnuiți cu acordul părinților lor, probabil cea mai eficientă metodă de pedepsire ar putea fi dezaprobarea lor. „Nu îmi place când desenezi pe pereți", spus pe un ton sever, face mai multe pentru a opri viitorul artist mural decât o palma peste fund. Părinții care tind să folosească pedepsele ca principală formă de disciplină ajung să aibă, în general, copii

care se comportă în moduri nepotrivite frecvent, în special în cazul în cred că nu vor fi prinși.

Pălmuitul peste fund sau orice altă pedeapsă fizică nu sunt niciodată potrivite pentru copiii mici; ei, pur și simplu, nu pot înțelege de ce iubiții lor părinți îi rănesc. Majoritatea părinților înțeleg asta și nu ar lovi niciodată un bebeluș. Dar mulți consideră că acestea sunt potrivite pentru copiii mai mari. Au existat multe discuții printre medicii pediatri și alți specialiști, cât și unele cercetări științifice, legate de problema corecțiilor fizice. Din câte îmi dau seama, concluzia este că nu pălmuitul peste fund este principala problemă – ci modalitatea în care este aplicat.

Copiii care sunt pălmuiți peste fund în mod arbitrar și cu cruzime ajung să fie supărați, fricoși și insensibili la necazurile celor din jur. Lovirea peste fund cu o paletă sau cu un alt obiect, sau lovirea unui copil în orice alt loc decât fundul, poate fi periculos (și chiar ilegal). Pe de altă parte, copiii care sunt loviți cu dragoste și cu motiv – da, *este* posibil – în general nu au probleme. De exemplu, în cazul în care copilul dumneavoastră în vârstă de trei ani tocmai a fugit în stradă și vreți să îl faceți să înțeleagă ca *niciodată să* nu mai facă asta, ați putea alege să amplificați greutatea cuvintelor aplicând o corecție peste fund. Nu zic că asta ar trebui să faceți, ci doar că nu va provoca nici un rău.

Mulți părinți cresc copii excepționali fără a-i lovi niciodată. Alții îi lovesc ocazional și aceștia ajung tot grozavi. Dar când părinții vin la mine și îmi spun că trebuie să își lovească peste fund copiii „tot timpul", mă fac să mă gândesc că trebuie să găsească alte metode de a-și învăța copiii ce este bine și ce este greșit. Limite consistente, ferme și realiste, sunt cruciale; lovirea peste fund este opțională.

Aveți încredere în dumneavoastră ...și distrați-vă

Dr. Benjamin Spock și-a început renumita cartea cu aceste cuvinte: „Aveți încredere în dumneavoastră, știți mai multe decât credeți". El nu se referea aici doar la hrănire, spălare și schimbatul scutecelor; el vorbea despre valori. Dacă sunteți asemenea majorității părinților, deja știți cum să alimentați empatia copilului dumneavoastră și cum să stabiliți limite sensibile. Instinctele și bunul simț vă vor servi ca îndrumători. Insitnctele parentale își au rădăcinile în cele mai timpurii amintiri ale noastre. Ținem minte cum era, copii fiind, să fim alintați și iubiți. Nu putem pune aceste amintiri în cuvinte și nici nu avem nevoie. Oferim în mod natural aceeași iubire cu care am fost și noi tratați la rândul nostru.

Este diferit în cazul părinților care au avut o copilărie traumatizată – victime ale unor abuzuri, de exemplu. Ei nu se pot baza pe amintirile timpurii pentru a se îndruma ca părinți. O mamă pe care am cunoscut-o și care atunci când era mică fusese abandonată, nu putea suporta să își audă copilul plângând. Așa că renunță și pleacă, iar copilul ei rămânea flămând. Un alt părinte care fusese abuzat când era copil, își pălmuia peste față copilul în vârstă de doi ani în mod regulat și simțea că acesta era lucrul corect pe care trebuie să îl facă.

Am menționat aceste cazuri triste deoarece, în mod remarcabil, mulți oameni care au fost abuzați când erau mici au reușit, totuși, să fie părinți remarcabili. Pentru a evita să repete abuzul pe care ei l-au suferit, sunt atenți la ceea ce fac și iau decizii conștiente pentru a-și trata copiii cu bunătate și consistență. Ei nu se încred în totalitate în instinctele lor părintești. Dar se încred în dragostea pe care o poartă copiilor lor pentru a se transforma în părinții pe care nu i-au avut niciodată.

Așa că, în final, eu cred că „aveți încredere în propria persoană" este încă o frază fundamentală. Dar aș vrea să adaug o alta proprie: „Distrați-vă!". Bebelușii vin pe lume cu un indicator inclus care îi anunță pe părinții lor când sunt sănătoși, în siguranță, și gata să învețe: zâmbetul. Unii se exprimă prin râsete tari, alții într-un mod mai tăcut și mai concentrat, dar în oricare dintre cazuri, fericirea se vede în ochișorii lor. Când vedeți acel luciu al ochilor, știți că sunteți pe calea cea bună. Chiar mai mult, căutați acele momente când bucuria copilului dumneavoastră este reflectată în propria bună dispoziție – când vă distrați împreună. În aceste momente alcătuiți o bază bogată de amintiri pozitive care vă pot ajuta în momentele grele ce fac, de asemenea, parte din a crește – prin separări, frică, plictiseala, frustrare, și conflicte. Și vă învățați copilul cea mai importantă lecție pe care o poate învăța: în viață trebuie să împarți bucuria și alte sentimente celor din jur pe care îi iubești.

Sper ca această carte să vă folosească tuturor pe măsură ce aveți grijă de copilul dumneavoastră – hrănindu-l, schimbându-l, alinându-l și adormindu-l. Și mai mult, însă, sper că vă va ajuta să aveți încredere în propria persoană și să vă distrați împreună cu prichindelul dumneavoastră.

INDEX

A
abordarea „plânge până îi trece"
acarienii de praf, 65, 68
accesele de furie
- evitarea factorilor declanşatori, 170-171, 180-181
- în timpul despărţirii, 202
- la ora de culcare, 35, 36-37
- motive pentru, 175-177
- sfaturi practice, 178-181
accesorii pentru somn, 56-72
- co-sleeper, 56, 57
- leagăne şi coşuleţe, 57
- lumini de veghe, 71-72
- ţarcuri pentru joacă, 69,
- *vezi, de asemenea,* paturi, pătuţuri pentru copii
ace de siguranţă pentru scutece, 240-241
acetaminophen, 194
afecţiuni medicale, *vezi* boli, infecţii
alăptatul la sân
- accesorii pentru, 88, 135-138
- alimentaţia mamei şi, 98-99, 191
- avantajele, 83-87
- colicile sugarului şi, 191
- cu succes, semnele, 96-98
- efectele de liniştire ale, 165
- instrucţiuni/susţinere, 90, 95, 99
- în spital, 93-94
- în timpul nopţii, 32-33
- înţărcarea, 101-102
- la ora de culcare, 31
- medicamentele luate de mamă şi, 103-104, 187
- modelele de somn şi, 15
- necesităţile nutritive şi, 76, 80, 83, 86
- probleme ce pot apărea, 92-93, 99-101
- serviciul şi, 88-90
- sexualitatea şi, 91-92
- sfaturi practice, 95-96
- suplimentele, 94, 99, 101-102
alergiile alimentare,
- protecţia alăptatului împotriva, 85
- cauze frecvente ale, 126
- laptele şi, 116, 188
alimentarea în timpul nopţii, 32-33
alimentaţia artificială
- accesorii pentru, 139-141
- colicile sugarului, 190-191
- flatulenţa şi, 191-192
- intoleranţa la lactoză şi, 115-116, 188-189
- prepararea şi păstrarea, 109-110
- alergia la lapte şi, 116, 188
- în timpul nopţii, cariile şi, 31, 33, 116
- înţărcarea de biberon, 118-119
- înţărcarea de la sân şi, 101-102

- laptele de vacă, schimbarea cu, 117
- laptele praf
  - alegerea, 105-109
  - pentru colicile sugarului, 190-191
- modelele de somn și, 15
- necesitățile nutriționale și, 76, 80
- pentru confort, 31, 32-33, 156
- probleme, 115-116
- program flexibil pentru, 111-112
- senzația de plenitudine și, 112-113
- sfaturi practice, 113-114
- versus alăptatul la sân, 87, 103-105

alimentația cu linguriță, 121, 123-124, 127

alimentația, 73-145
- a sugarilor, 80-81
- accesorii pentru, 135-146,
- alimente solide, introducerea, 79-81, 119-124
- ciclul somn-alimentație, 14-16, 17
- creșterea și, 76-78
- hrănirea cu linguriță, 121, 123-124, 127
- la copiii mici, 81-82
- la nou-născuți, 78-80
- nevoile nutriționale, 75-76, 83
- o abordare flexibilă a, 73-74
- semne de foame și de sațietate, 112-113
- *vezi, de asemenea,* alimentația cu biberonul, alăptatul la sân, alimentele

alimente
- pentru „începători", 124-127
- pentru mamele care alăptează, 98-99, 191
- pericole de sufocare cu, 82
- nutrienții din, 81

alimente solide,
- începutul, 79-81, 119-124
- *vezi, de asemenea,* alimentele, hrănirea

alinarea, 147-208
- bebeluși/nou-născuți, 156-170
- plânsul la ora de culcarte și, 25-29
- rutina la culcare și, 20-21, 23
- alimentația cu biberonul și, 31, 32-33, 156
- copilul cu colici și, 186-187, 190-195
- versus abordarea „plânge până se liniștește", 25-28
- a copiilor anxioși, 160-161
- copiii greu de liniștit, 181-183
- sfaturi practice pentru, 165-170, 178-181
- metode de autoliniștire, 17-18, 23, 25-26, 53, 112, 150, 154-155, 163-164
- în timpul despărțirii, 204-208
  versus răsfățare, 158-159
- la copiii 1-3 ani, 170-181

American Academy of Pediatrics (AAP), 50, 59, 80, 101, 174

angorjarea sânilor, 88, 90, 100-101

animale de jucărie
- ca obiecte pentru liniștire, 46, 47, 156
- siguranța în pătuț și, 7, 47-48, 60, 68, 71, 156

antibiotice, 249
antrenarea reflexelor, 253-255
anxietatea de separare
– alinarea, 172-173
– la ora de culcare, 35-38
apa, fluorul în, 120
apărătoarele pentru mameloane, 138
apărătoarele pentru sâni, 138
apneea de somn, 24
arsurile esofagiene, la bebeluşi, 21-22, 25, 115, 189
asigurarea locuinţei pentru bebeluş, 222
aspirina, 194
aşternuturi de pat
– alegerea, 64-66
– spălarea, 246-247
atingerile, hipersensibilitate la, 182
auto-liniştirea, 17-18, 23, 25-26, 53, 112, 150, 154-155, 163-164
aversia faţă de textură, 128, 133
– varietatea, 130
aversiune faţă de textura alimentelor, 128, 133
Azrin, Nathan, 261-265

B
batistele, 239
bavetele, 144-145
boala de reflux gastroesofagian (BRGE), 21-22, 25, 115, 189
bolile
– beneficiile alimentării la sân şi, 84, 85, 89
– copiii hiperactivi în timpul, 183
– erupţiile şi, 217
– plânsul şi, 188-189
– rutina la culcare după, 45
Brazelton, T. Berry, 153, 257, 260
Brown, Margaret Wise, 173
bureţii de baie, 212-215

C
calciu, 76, 81, 98
calmarea acceselor de furie, *vezi* Accesele de furie
canalele lacrimale, blocate, 216
Candida (infecţiile cu), 248-249
carbohidraţii (glucidele), 75
cariile dentare şi alimentarea în timpul nopţii, 31, 33, 116
cariile dentare
– alimentarea în timpul nopţii şi, 31, 33, 116
– fluorul şi, 120
carnea, în alimentaţia diversificată, 125
castronaşe şi farfurii, 146
căderile, din pătuţ, 63-64
căni
– întărcarea şi, 102, 118-119
– pentru sorbit şi pentru supt, 145
cărţile cu rime simple, 29
cântatul, alinarea prin, 167
câştigul în greutate
– intoleranţa la lactoză şi, 115
– la bebeluş, 81
– la copil mic, 82, 127, 129
– la nou-născut, 79
– tabele, 77-78
ceaiul, din plante, pentru bebeluşii cu colici, 193-194
ceaiurile din plante, pentru bebeluşii cu colici, 193-194
cereale, 124-125
cititul cu voce tare, la culcare, 29-30
colacele de baie/scaunul pentru

baie, 226
colicile
– boli care pot fi confundate cu, 188-189
– cauze ale, 184-185
– legătura cu somnul, 8
– măsuri de liniștire pentru, 186-187, 190-195
– obișnuința cu, 195-199
– plânsul datorat, 8, 183-184
colostrul, 95, 99
Consumer Products safety Comission (CPSC), 59, 141
contracțiile uterine,
– alăptarea la sân și, 86
coordonarea limbii, hrănirea și, 121-122
co-sleepers, 57
coșmarurile nocturne, 41-43
coșulețe. *Vezi* pătuțuri
covorașe din material plastic, 146
creșterea
– bebelușilor, 81
– la copiii mici, 82
– la nou-născuți, 79
– măsurarea, 76-78
cuvinte
liniștirea prin, 171-172, 176
pentru organele genitale, 230, 232
în deprinderea folosirii toaletei, 252-253

D

dansul, liniștirea cu, 167
decesul unui părinte, 206-208
deprinderea folosirii toaletei, 251-267
– abordarea centrată pe copil, 257-261
– prin reflex, 253-255
– refuzul, 260
– sfaturi practice, 265-267
– termeni, învățarea, 252-253, 263
dermatita seboreică, 215
despre răsfăț, 162
– despre accesele de furie, 179
despre valori, 274
dezvoltarea creierului
– alăptatul la sân și, 85
– modelele de somn și, 19-20, 31-32
diabetul juvenil, alăptarea la sân, 85
diaree
– alergia la lapte și, 116
– alimentația la biberon și, 115
– erupțiile cu, 248
– intoleranța la lactoză și, 189
dieta săracă în grăsimi, 75
dieta vegetariană, 76
dieta, *vezi* hrănirea, alimentele, nutrienții
dinți, spălatul pe, 221
disciplina, 272-273

E

eritemul fesier (de scutec), 238, 247-250
eructațiile, 114, 192
erupțiile
– alergia la lapte și, 116, 188
– de scutec (eritemul fesier), 238, 247-250
– la nou-născut, 215, 217
erytema toxicum neonatorum, 215, 217,
examinarea fizică, 76-78, 185-186

F
Ferberizing, 26-28
fertilitatea, scutecele de unică folosință și, 238
fierul, 76, 81, 98, 105
flatulența, 115, 191-192
fluorul, 120
fontanela, 213-214
formule de lapte elementale, 107, 116
Foxx, Richard, 261-265
fructe, pentru „începători", 125
fumatul de țigarete, 8-9, 195

G
găleata pentru scutece, 243
geanta pentru scutece, 241
glandele mamare
- influența sarcinii asupra, 91
- problemele alimentației naturale și, 92-93, 99-101, 104
granulomul, 218
grăsimile în dietă, 75

H
hrănirea
- alegerea alimentelor, diversificarea, 130-133, 135
- obiceiul de a face mizerie, 134, 219-220
- pierderea interesului pentru, 82, 127-130
- procesul de dezvoltare al, 121-123
- *vezi, de asemenea,* alimentele, alimentația

I
igiena, 209-267
- baia în cadă, 219-231 *Vezi, de asemenea,* înfășatul, deprinderea folosirii toaletei hipersensibilitatea, la copiii hiperactivi, 182, 185
- bureții de baie, 212-215
- considerații despre siguranță și, 210, 222, 242
- deprinderea folosirii toaletei și, 267
- infecțiile la nou-născuți și, 210-212
- spălarea pe dinți, 221
- spălarea pe mâini, 220-221

infecții oculare, 216
infecțiile
- ale tegumentelor, 218-219, 238
- ale urechii (otite), 21, 33, 116, 183
- intestinale, 115
- micotice, 100, 248-249
- oculare, 216
- protecția alimentației la sân împotriva, 84, 89
- riscurile la nou-născuți pentru, 211-212

infecțiile micotice, 100, 248-249
infecțiile urechii (otitele), 21, 33, 116, 183
intensitatea emoțională, la copiii hiperactivi, 182
intoleranța la lactoză, 115-116, 188-189
intoxicația cu plumb, 62, 64, 164

Î

îmbăierea
- buretele de baie, 212-215
- cada de baie, 219-231
- siguranța în timpul, 210, 222, 226
- zonei genitale, 214, 229, 243

îmbrăcămintea
- în deprinderea folosirii toaletei, 266
- pentru alăptat, 135-136
- spălarea, 246-247

înălțimea, măsurarea, 77
încălzitoare pentru biberon, 139, 141
înfășatul, 166, 182, 187-188
înghițirea de aer,
Îngrijirea sugarului și a copilului. Vezi Spock, Benjamin
întrerupătoare, 71
întuneric, frica de, 39-40
înțărcarea
- de la alimentarea cu biberonul, 118-119
- de la alimentarea la sân, 101-102

J

jucării mobile, pentru pătuț, 69-70
jucăriile
- de baie, 225
- în pătuț/pat, 39, 47-48, 63, 68, 69-71
- a împărți cu alt copil, 171

L

lanolina, pentru rănile sânilor, 99, 138
laptele
- alergia la, 116, 188
- formule de lapte praf, 105-106, 107, 115-116
- integral, 117
- intoleranța la lactoză, 115-116, 188-189
- necesarul pentru copiii mici, 129

lapte praf din soia, 106-107, 188
laptele de capră în alimentația sugarului, 107
laptele praf
- alegerea formulei, 105-109
- alergia la lapte și, 116, 188
- intoleranța la lactoză și, 115-116, 188-189
- pentru copiii cu colici, 190-191
- prepararea și depozitarea, 109-111

leagăne, pentru bebeluși, 193
leagănele, 57
legănarea, pentru liniștire, 166
legumele, 125, 133
linguriță pentru bebeluși, 144
liniștitor, *vezi* alinarea,
lumina de veghe, 71-72

M

mameloanele
- retractate sau plate, 93
- crăpate, sensibile, 99-100, 138

masa pentru schimbat scutece, 210, 222, 239
masajul, pentru bebelușul cu colici, 194-195
mastitele, 101
medicamente
- pentru colici, 194
- pentru infecțiile micotice, 249
- pentru mama care alăptează, 104, 187

– pentru milia, 215
mersul de-a buşelea, 9
metodele anticoncepţionale, alimentaţia la sân şi, 87
mişcările intestinului (peristaltismul). *Vezi* diareea, deprinderea folosirii toaletei
mişcările ritmice pentru liniştire, 166
monitoare, pentru nou-născuţi, 17
monştrii, teama de, 40, 48, 173
moţăielile, 5, 11, 18, 47
muzica, liniştirea prin, 167, 193

N
nutrienţi
– de bază, 75-76
– din laptele de mamă, 76, 80, 83, 86
– în alimentele solide, 81
– multivitaminele, 133
– pentru mama care alăptează, 98, 191

O
obiceiurile de somn şi, 10, 21-22 *Vezi, de asemenea,* infecţiile
obiecte pentru liniştire, 46, 47, 155-156, 157
obiecte sigure, 46, 47, 155-156
oliţa de noapte, 258, 265-266
opţiuni pentru somn, 48-51
ora de culcare
– abordarea „lasă-l să plângă până îi trece",25-2825-28
– abordarea graduală, 28
– nou-născutul şi, 12-13
– conflicte familiale asupra, 29
– alimentatul în pat, 31
– anxietatea de separare şi, 35-38
– după o îmbolnăvire, 45
– şi tranziţia de la pătuţ la pat, 55
– plânsul
– rutina, 13-14, 20-21, 23, 30, 34, 45, 47
– teama, 39-40, 48
organele genitale
– atingerea, 250-251
– igiena, 214, 229, 243
– termeni pentru, 230, 232
oxitocina, 86, 87

P
patul copilului mic, 66-68
patul familial, 48-51
paturi suprapuse, 68-69
pavorul nocturn, 43-44
părul, spălatul pe, 228
păturica pentru dormit, 7, 46, 47, 66, 156, 157
pătuţuri,
– aşternuturi, 64-66
– convertibil şi pătuţul pentru copil, 58-59
– coşuleţe, 57
– co-sleepers, 57
– criterii de alegere, 58
– jucării, 7, 39, 47-48, 63, 69-71
– leagănul, 57
– listă de verificare pentru siguranţa pătuţului, 62
– pat extensibil, 69
– pat pentru copilaşi versus pat dublu, 66-68
– tranziţia de la pătuţ la, 53-55, 64
– paturi suprapuse, 68-69
– pătuţul, 58-66

– principii de siguranţă, 6, 7, 59-65, 156
– salteaua, 7, 60, 62, 64, 65
– tranziţia la pat, 53-55, 64
pedepsirea versus disciplina, 272-273
penisul, spălarea, 214, 243
pericole de asfixiere
– alimentele ca, 82
– în pătuţ, 6, 63-64, 156
– în timpul mesei, 122-123
– suzetele, 165
– ţarcurile de joacă şi, 69
pernele
– ca pericol în pătuţ, 7, 47, 60, 64, 71, 156
– pentru alăptat, 138
pernuţe de protecţie pentru pătuţ, 64-65, 71
plaga ombilicală, curăţarea, 217-218
plânsul
– afecţiuni medicale şi, 188-189
– ciclul somnului şi, 12-13, 152, 153-154
– determinat de colici, 8, 183-184
– la ora de culcare
– abordarea „plânge până îi trece", 25-28
– abordarea graduală, 28
– la nou-născut, 12-13
– conflictele între părinţi asupra, 29
– legat de vârstă, 8, 149-150
– programul de alimentaţie şi, 112
– teama şi, 160
– tipuri de, 151, 157-158
pompele pentru sâni, 88, 99, 100, 136
port-bebe-ul, 16, 192-193
Potter, Beatrix, 173
poziţii de somn, 6-7, 60
poziţii de ţinere în braţe, liniştirea şi, 16, 167-169
probleme de dezvoltare, la copiii hiperactivi, 183
proteinele, 75, 98
pudrele, pentru bebeluşi, 214-215

R

râşniţele pentru alimente, 146
răsfăţul, bebeluşii şi, 158-160, 162
reflexul de „eliberare" a laptelui, 97
regula „dormitului pe spate", 6-7, 9, 22, 60
regurgitatul, 115
riscul de cancer (la mamă),
– alimentaţia la sân şi, 87
ritmurile biologice, copilul greu de liniştit şi, 181-182
Runaway, Bunny (Brown), 173
rutina în timpul nopţii,
– de la 2 la 4 luni, 20-21
– de la 6 la 7 luni, 29-31'
– de la 8 la 12 luni, 34
– la copiii 1-3 ani, 36-37
– la nou-născuţi, 11-12
rutinele
– la ora de baie, 223
– la ora de culcare, 13-14, 20-21, 23, 30, 34, 45, 47

S

saltelele, pentru pătuţ, 7, 60, 62, 64, 65
săpunul, 213, 224, 226
scaune ataşabile, 143
scaune pentru maşină, 168-169
scaune portabile, 144

scaunele înalte pentru bebeluși, 141-143
scaunul balansoar, 138
scăderea în greutate, la nou-născut, 79
scutece, 231-251
– copilul neastâmpărat și, 245-246
– echipamentul pentru, 239-241
– examinarea organelor genitale în timpul, 250-251
– scutece de pânză versus scutece de unică folosință, 232-238
– siguranța în timpul, 210, 222, 242
– spălarea, 246-247
– tehnici de înfășare, 241-242
scutece de unică folosință, 232-237, 238
semne de stres, la nou-născut, 16-17
separarea
– strategii pentru adaptarea la, 204-206
– moartea unui părinte, 206-208
– tristețea produsă de, 201-204
servicii de spălare a scutecelor, 233-234, 241
serviciul, alăptatul la sân și, 88-90
sexualitatea
– alăptatul la sân și, 91-92
– co-sleeping și, 52
sforăitul, 24
SIDS. *Vezi* Sindromul de moarte subită a sugarului
siguranța
– alimentația și, 82
– asigurarea locuinței, 222
– co-sleeping și, 7-8, 50, 51
– intoxicația cu plumb și, 62, 64, 164
– în baie, 210, 222, 226
– luminile de veghe și, 71-72
– mesele pentru schimbat scutece și, 210, 222, 242
– pătuțul de copil și, 7, 39, 59-64, 156
– scaunele de mașină și, 168-169
– scaunele înalte pentru bebeluși și, 141-143
sindromul de moarte subită a sugarului (SIDS), 6-7, 18, 22, 66, 156
sistemul imun, 89, 212
sistemul vizual, 20
somnambulismul, 44-45
somnul, 1-72
– probleme legate de vârstă,
– de la 2 la 5 luni, 18-24
– de la 6 la 7 luni, 25-31
– de la 8 la 12 luni, 31-34
– la copiii mici, 34-48
– la nou-născut, 6-18
– regula „somn pe spate", 6-7, 9, 22
spălatul pe mâini, 220-221
spălatul rufelor, 246-247
Spock, Benjamin,
– despre alăptatul la sân, 94
– despre alimentație, 131
– despre coșmaruri, 42
– despre copilul care plânge, 147
– despre hrănire, 73, 117-118
– despre necesitățile de somn, 5
stabilirea limitelor
– accesele de furie și, 177, 180
– disciplina și, 272-273
– ora de baie și, 230
– ora de culcare și, 36-38
– problemele de alimentație și, 132-133

stadiometrul, 77
stare de excitare, 12-13, 152, 153-154
– alimentatul în timpul nopții și, 32-33
– bolile și, 10, 21-22, 25, 45
– cei care se trezesc devreme, 38-39
– coșmarurile și, 41-43
– cu obiecte sigure, 46, 47
– dezvoltarea creierului și, 19-20, 31-32
– în camera părinților, 52-53
– în patul părinților, 7-8, 48-51
– modificări ale modelelor de somn, 5, 19-20, 31
– necesitățile de, 3-4, 5
– și ciclul somn-hrană, 14-16, 17
– pavorul nocturn și, 43-44
– sfaturi practice pentru, 16-18, 22-23, 29-31, 46-48
– somnambulismul, 44-45
– tranziția de la leagăn la pătuț, 53-55
– tranziția zi/noapte, 8, 9-12
– *Vezi, de asemenea,* ora de culcare,
– visatul și, 4
– zgomotul și, 11
stări de excitabilitate, 12-13, 152, 153-154
stimularea vizuală
– hipersensibilitatea la, 182, 185
stomatită candidozică, 100, 165, 249
strangularea, pericole de, 60-61
străinii, anxietatea față de, 161-163, 201
sufocarea, pericole de, 7, 59-60, 65, 156
sugerea degetului mare, 17-18, 23, 164
sugerea degetului
– auto-liniștirea și, 17-18, 23, 163-164
– reflexul de, 121
supragreutatea, 80, 85
suprastimularea
– colicile și, 187, 190
– fumatul pasiv și, 8, 9, 195
– hipersensibilitatea și, 182
– nou-născuții și, 10-11
– pozițiile de somn și, 6-7, 60
– semnalele de stres prin, 16-17
– suzetele și, 165
– țarcurile de joacă și, 69
suzetele, 164-165,
șamponul, 224

T

Tale of Peter Rabbit, The (Potter), 173
tampoanele pentru sâni, 101, 136
teama,
– accesele de furie și, 177
– de abandon, 178
– de străini, 161-163
– la ora de culcare, 39-41, 48
– liniștirea, 173, 175
– violența din mass-media și, 174
tegumentele
– dermatita seboreică, 215
– erupții ale, 215, 217, 238
– infecții ale, 218-219, 238
– unguente pentru, 240
– uscate, 224, 227
– vernix caseosa, 215
– zona bontului ombilical, 217-219
televiziunea, imagini violente la, 42, 174

temperamente
– emoţional intens, 182
– greu de pornit, 162-163
tetinele, 115, 139, 165
Toilet Training in Less Than a Day (Azrin and Foxx), 261-265
tonusul muscular, la copiii hiperactivi, 182
tristeţea
– după decesul unui părinte, 206-208
– în timpul despărţirii, 201-204
– la copii foarte mici, 199-208
ţarcul pentru joacă fix, 69
– portabil, 69

U
unghii de la picioare, tăierea la sugari, 219
unghiile de la mâini, tăierea, 219
unguente, 240
urechile, curăţarea, 214, 228

V
valori, 269-270
– concentrarea pozitivă, 270-271
– empatia şi, 271
– stabilirea limitelor şi, 272-273
vărsăturile, 115, 116
vernix caseosa, 215
Vezi, de asemenea, alinarea, accesele de furie
vibraţiile, liniştirea cu ajutorul, 192
violenţa din mass media, 42, 174
violenţa, coşmarurile nocturne şi, 42-43
visele
– coşmarurile nocturne, 65, 68
– la nou-născuţi, 4
vitamine şi minerale, 75-76, 98
– suplimente cu, 133
vulva, 214, 226, 229

Z
„zgomote albe", 72, 193
zgomotul
– „zgomotele albe", 72, 193
– hipersensibilitatea la, 182-185
– moţăiala şi, 11
zonă slabă (fontanela), 213-214
zone craniene aplatizate, 9

Sunteţi pregătit să aveţi grijă de bebeluşul dumneavoastră?

Aici veţi găsi toate sfaturile practice de care aveţi nevoie. Renumitul medic pediatru Robert Needlman, unul dintre experţii echipei de la „Compania Dr. Spock", vă oferă în această carte cele mai noi şi mai cuprinzătoare informaţii despre majoritatea necesităţilor fundamentale ale bebeluşului dumneavoastră, însoţite de sfaturi practice pentru îngrijirea de zi cu zi. Foarte uşor de folosit, această carte vă ajută să aflaţi despre:

- alăptare şi alimentaţia cu biberonul
- încurajarea formării unor obiceiuri bune de somn încă de la început
- baie şi scutece
- alegerea pătuţului, a scaunului pentru maşină etc.
- înţelegerea diferitelor cauze care provoacă plânsul
- trecerea la alimente solide şi multe, multe altele

Pentru mai mult de 50 de ani, dr. Benjamin Spock a fost cel mai cunoscut medic pediatru din lume. Pornind de la filozofia sa referitoare la îngrijirea sugarilor şi a copiilor, o nouă generaţie de experţi de la „Compania Dr. Spock" aduce astăzi părinţilor cele mai recente informaţii referitoare la ştiinţa de a fi părinte şi la sănătatea copilului. Vă recomandăm şi cartea „Dr. Spock. Ghidul viitoarei mame".

ISBN 978-973-571-853-4

www.all.ro